

Cocina Mexicana para Diabéticos



Mexican Cooking for Diabetics

Cocina Mexicana para Diabéticos

Mexican Cooking for Diabetics

FRED HUTCHINSON CANCER RESEARCH CENTER

A LIFE OF SCIENCE

reconocimientos

Localizado en Seattle, Washington, el Centro de Investigaciones de Cáncer de Fred Hutchinson fue fundado por el Dr. William Hutchinson en honor a su hermano, Fred, quien fue beisbolista y manejador de un equipo profesional de béisbol. Fred murió de cáncer del pulmón a los 45 años de edad. El Centro Hutchinson es una institución de investigaciones científicas independiente, no lucrativa, dedicada a eliminar el cáncer como causa de sufrimiento y muertes humanas.

Este libro de recetas fue posible por la beca R24MD001621 del Centro Nacional de Salud para las Minorías y Disparidades de Salud.

Beti Thompson, PhD, Investigadora Principal
Gloria Coronado, PhD, Investigadora
Ruby Godina, Directora Editorial
Katarzyna Alderman, Información de Nutrición y Preparación de Comida
Norma Mariscal; Verónica Castillo, Asistencia Editorial
Clayton Hibbert, Diseño Creativo
Philip Meadows, Fotografía

Un agradecimiento especial para el *Centro para Promover la Salud Hispana* del Centro de Investigaciones de Cáncer de Fred Hutchinson y a la gente del Valle de Yakima quien inspiró este libro de recetas.

La información de nutrición fue calculada usando el Sistema de Nutrición para Investigaciones de NCC, Universidad de Minnesota. Intercambios Diabéticos fueron calculados usando la Lista de intercambios para Planificación de Comida de la Asociación Americana de la Diabetes.

credits

Located in Seattle, Washington, the Fred Hutchinson Cancer Research Center was founded by Dr. William Hutchinson in honor of his brother, Fred, a former major league baseball player and manager, who died of lung cancer at age 45. The Hutchinson Center is an independent, nonprofit research institution dedicated to the elimination of cancer as a cause of human suffering and death.

This cookbook was made possible by grant number R24MD001621 from the National Center on Minority Health and Health Disparities of the National Institutes of Health.

Beti Thompson, PhD, Principal Investigator
Gloria Coronado, PhD, Co-Investigator
Ruby Godina, Editor
Katarzyna Alderman, Dietary Information and Food Preparation
Norma Mariscal and Veronica Castillo, Editing and Translation
Clayton Hibbert, Creative Design
Philip Meadows, Photography

Special thanks to the Fred Hutchinson Cancer Research Center's *Center for Hispanic Health Promotion* and the people of the Yakima Valley who helped inspire the recipes.

Nutritional information was calculated using Nutrition Data Sytem for Research (NDSR), 2007, released by NCC, University of Minnesota. Diabetic Exchanges were calculated using American Diabetes Association Exchange Lists for Meal Planning.

tabla de contenidos / table of contents



desayuno / breakfast

Huevos a la Mexicana <i>Mexican Style Eggs</i>	1
Huevos Rancheros <i>Eggs Ranch Style</i>	3
Burrito de Desayuno <i>Breakfast Burrito</i>	5
Frijoles Cocidos <i>Cooked Beans</i>	6
Frijoles Refritos <i>Refried Beans</i>	7



almuerzo / lunch

Tostadas de Pollo <i>Chicken Tostadas</i>	11
Tortas de Atún <i>Tuna Tortas</i>	12
Picadillo <i>Picadillo</i>	13
Sopa de Tortilla <i>Tortilla Soup</i>	15
Tacos de Pollo <i>Chicken Tacos</i>	17
Enchiladas <i>Enchiladas</i>	19



ensaladas / salads

Ensalada de Tomate y Espárragos <i>Tomato and Asparagus Salad</i>	23
Ensalada de Tomate y Pimiento Fresco <i>Fresh Tomato and Pepper Salad</i>	25
Ensalada de Aguacate <i>Avocado Salad</i>	27
Ensalada de Zanahoria <i>Carrot Salad</i>	29
Ensalada de Nopales <i>Cactus Salad</i>	31
Ensalada de Elote <i>Corn Salad</i>	33



cena / dinner

Sopes <i>Sopes</i>	37
Pollo con Azafrán <i>Saffron Chicken</i>	39
Carnitas <i>Carnitas</i>	40
Caldo de Res <i>Beef Soup</i>	41
Ceviche de Camarones <i>Shrimp Ceviche</i>	43
Caldo Siete Mares <i>Seven Seas Soup</i>	45



meriendas / snacks

Tostaditas de Maíz <i>Baked Corn Tortilla Chips</i>	49
Salsa de Tomatillo <i>Tomatillo Salsa</i>	51
Pico de Gallo <i>Salsa Pico de Gallo</i>	53
Pico de Gallo de Fruta <i>Fruit Pico de Gallo</i>	54
Quesadilla de Frijoles Negros <i>Black Bean Quesadilla</i>	55



bebidas / beverages

Agua de Tamarindo <i>Iced Tamarind</i>	57
Licudo de Plátano y Naranja <i>Banana Orange Smoothie</i>	59



postres / dessert

Flan de Caramelo <i>Caramel Flan</i>	63
Ensalada de Fruta con Yogur Helado <i>Fruit Salad with Frozen Yogurt</i>	65





información sobre diabetes
diabetes information

Comida Diaria para Personas Con Diabetes

Hay 6 grupos de comida: almidones, frutas, vegetales, proteínas, leche, grasas...y comidas "gratis."

La gente con diabetes debe comer de todos los grupos de comida. Abajo se encuentran los grupos principales y la cantidad de porciones que un diabético debe consumir por día. Recuerde prestar atención al tamaño de las porciones. Para la mayoría de grupos de comida, una porción es una media taza, excepto si se encuentra descrito diferente abajo.



Pan, Cereales y otros Almidones (6-11 porciones)

- *Ejemplos:* Pan, arroz, cereal, tortillas, y vegetales con alto contenido de almidón: elote, papas, camotes, frijoles, lentejas, calabacita.

Frutas (2-4 porciones)

- Todas la frutas y jugos sin endulzar
- Las frutas son tan buenas para usted como los vegetales, pero tienen más azúcar, por eso usted debe comer más vegetales que frutas.

Vegetales (3-5 porciones)

- *Ejemplos:* Todos los vegetales no altos en almidones, ej. zanahorias crudas, jitomates, salsa, jugos de vegetales. Vegetales altos en almidones (maíz, papas, frijoles, calabacita) NO están en el grupo de vegetales. Ellos están en el grupo de Pan, Cereales y otros Almidones.
- Los vegetales son buenos para su salud. Ellos contienen muchas vitaminas y minerales, son naturalmente bajos en calorías y altos en agua y fibra.

Carne, Substitutos de Carne y otras Proteínas (5-7 porciones de una onza)

- *Ejemplos:* Carnes (y pescado), queso, huevos, crema de cacahuete, tofu, nueces.

Leche (2-3 porciones)

- *Ejemplos:* Yogur bajo en grasa, leche de 2% o descremada (o leche de chocolate)
- La leche es la mejor fuente de calcio, la cual le ayuda a sus huesos y a sus dientes para que permanezcan fuertes.
- El queso NO se encuentra en el grupo de Leche (porque contiene mucha proteína). Está en el grupo de Carne, Substitutos de Carne y otras Proteínas.

Grasas, Aceites y Dulces (solamente coma porciones pequeñas)

- *Ejemplos:* Papitas fritas, dulces, helado, leche de chocolate, galletas y comidas fritas.
- Estas comidas son altas en grasas y azúcar pero bajas en nutrición. Cuando usted se las come, su azúcar en la sangre se sube; usted aumenta peso más fácil también. Usted no debe comer mucho de estas comidas. Es mejor dejarlas para una ocasión especial.

Daily Food for People with Diabetes

There are 6 food groups: starches, fruits, vegetables, proteins, milk, fats... and "free" foods.

People with diabetes should eat from all of the food groups. Below are the major food groups and the amount of servings per day a diabetic should eat. Remember to pay attention to serving sizes. For most food groups, a serving size is one-half cup, unless it is described differently below.



Bread, Grains and Other Starches (6-11 servings)

- *Examples:* bread, rice, cereal, tortillas, AND starchy vegetables: corn, potatoes, yams, beans, lentils, squash.

Fruits (2-4 servings)

- All fruits and unsweetened fruit juices
- Fruits are as good for your health as vegetables, but they have more sugar, so you should eat more vegetables than fruits.

Vegetables (3-5 servings)

- *Examples:* All not-starchy vegetables e.g. raw carrots, tomatoes, salsa, vegetable juices. Starchy vegetables (corn, potatoes, beans, squash) are NOT in the Vegetables group. They are in the Bread, Grains and Other Starches group.
- Vegetables are great for your health. They have a lot of vitamins and minerals, are naturally low in calories and high in water and fiber.

Meat, Meat Substitutes and Other Proteins (5-7 one ounce servings)

- *Examples:* Meats (and fish), cheese, eggs, peanut butter, tofu, nuts.

Milk (2-3 servings)

- *Examples:* Low-fat yogurt, 2% or non-fat milk (or chocolate milk).
- Milk is the best source of calcium, which helps your bones and teeth to stay strong.
- Cheese is NOT in the Milk group (because it has a lot of protein). It is in the Meat, Meat Substitutes and Other Proteins group.

Fats, Oils and Sweets (eat only small amounts)

- *Examples:* Potato chips, candy, ice cream, milk chocolate, cookies and fried food.
- These foods are high in fat and sugar but low in nutrition. When you eat them, your blood sugar goes up; you gain weight easily, too. You shouldn't eat very much of these foods. It's better to save them for a special treat.

Sistema de Intercambios para la Diabetes

La lista de Intercambios de Diabetes le ayuda a balancear la cantidad de calorías, carbohidratos, proteína y grasas que usted necesita cada día. Las comidas están agrupadas en una de seis categorías: Almidones, Carne y Substitutos de Carne, Vegetales, Frutas, Leche y Grasas. Porción por porción, las comidas en cada una de estas categorías tienen cantidades similares de carbohidratos, proteína y grasa. Esto quiere decir que cada comida en una categoría particular puede ser "intercambiada" por otra comida en la misma categoría, pero no puede ser "intercambiada" por otra comida de otra categoría diferente.

Por ejemplo usted puede comer $\frac{1}{4}$ taza de cottage cheese en vez de 1 onza de pollo, porque ambos el queso cottage cheese y el pollo son de la categoría de 'Carnes y Substitutos de Carnes.' Sin embargo, usted no puede comer 1 tortilla en vez de 1 onza de pollo, porque una tortilla es de una categoría diferente a la del pollo.

También hay algunas comidas que se consideran "gratis" porque contienen un número muy bajo de calorías y/o carbohidratos. Si la comida "gratis" no tiene un tamaño de porción marcado (ej. Soda sin azúcar, café negro sin azúcar), usted puede comer cuanto usted quiera de esa comida en adición a sus comidas normales. Si la comida "gratis" tiene un tamaño de porción (ej. Arándanos sin azúcar, postre de gelatina sin azúcar), usted puede comer 2 o 3 porciones de esa comida por día en adición a sus comidas normales.



Normalmente se recomienda que para los individuos con diabetes, la mayoría de las calorías de comida de todos los días debe venir de grasa no saturada y de carbohidratos (60 a 70% de las calorías diarias). Limite las proteínas de 10 a 20% de las calorías de comida, y grasa saturada a 10% de las calorías diarias de comida. También, cada día limite su consumo de colesterol a 300mg, y aumente el consumo de fibra a 3 porciones (20-35 g por día).

Diabetes Exchange System

The Diabetes Exchange List helps you balance the amount of calories, carbohydrate, protein and fat you eat each day. The foods are grouped into one of six categories: Starches, Meat and Meat Substitutes, Vegetables, Fruits, Milk, and Fats. Serving for serving, foods in each of these categories have similar amounts of carbohydrate, protein, and fat. This means that each food in a particular category can be “exchanged” for another food in that same category, but it can’t be “exchanged” for another food from a different category.

For example you can eat $\frac{1}{4}$ cup of cottage cheese instead of 1 ounce of chicken, because both cottage cheese and chicken are from the ‘Meat and Meat substitutes’ category. However, you can’t eat 1 tortilla instead of 1 ounce of chicken, because a tortilla is from a different category than the chicken.

There are also some foods that are considered “free” because they contain very low number of calories and/or carbohydrates. If the “free” food doesn’t have a serving size listed (e.g., sugar-free soda, black coffee without sugar), you can eat as much as you want of that food, in addition to your normal meals. If the “free” food has serving size (e.g. unsweetened cranberries, sugar-free gelatin dessert), you can eat 2 or 3 servings of that food per day in addition to your normal meals.



It is generally recommended that for individuals with diabetes, the majority of calories from food each day should come from unsaturated fat and carbohydrates (60 to 70% of daily calories). Limit proteins to 10 to 20% of daily calories from food, and saturated fat to 10% of daily calories from food. Also, each day limit your cholesterol consumption to 300 mg, and increase fiber consumption to 3 servings (20-35 g per day).

Cómo leer los Datos de Nutrición en las Etiquetas

Datos de Nutrición

Todo acerca de la etiqueta de nutrición—lo que contiene, lo que no, y cómo es presentado—fue decidido por la FDA, Administración de Medicamentos y Alimentos.

Tamaño de Porción

Todos los tamaños de las porciones han sido fijados por el FDA. Toda la información abajo se refiere a esta cantidad de comida.

Calorías

Las calorías son figuradas basándose en la cantidad de grasa, carbohidratos y proteína en la comida.

Calorías que Proviene de Grasa

Esto muestra cuántas calorías vienen de la grasa. Para encontrar el Porcentaje de Calorías que vienen de la Grasa, divida las Calorías de Grasa por el total de Calorías. En este caso, esta comida recibe 5 de sus 90 calorías de la grasa, o 6%.

Grasa Total

Mucha gente está limitando la cantidad de grasa que comen. Grasa total consiste en tres subtipos de grasa: grasa saturada, grasa monoinsaturada, y grasa poliinsaturada.

Grasa Saturada

Esta es la grasa que está ligada con el colesterol alto en la sangre.

Colesterol

El colesterol solamente se encuentra en productos de origen animal. Si un producto tiene muy poquito colesterol (menos de 2 mg por porción), este número puede ser bajado a zero.

Sodio

Se encuentran niveles altos de sodio en la sal, salsa de soya, condimentos, comidas procesadas, carnes curadas y el queso. Alguna gente es muy sensible a la sal. Otros pueden comer sodio sin efectos malos.

Carbohidratos Totales

Los carbohidratos contienen tres calorías: carbohidratos simples (azúcares); carbohidratos complejos (almidones); y fibra dietética.

Fibra Dietética

La fibra dietética es carbohidratos que no son digeridos por las enzimas humanas. Estos sólo se encuentran en comidas con origen de planta, y proveen fibra o volumen a nuestras comidas.

Azúcares

Los azúcares pueden ocurrir normalmente, como la fructosa en la fruta y el jugo, o pueden venir de fuentes refinadas, como el azúcar de mesa (sucrosa), jarabe de maíz, o melaza. La FDA no ha determinado un Valor Diario para el azúcar.

Proteína

La proteína es el material de construcción para nuestros cuerpos. La FDA ha determinado que la mayoría de estadounidenses reciben más que suficiente proteína, entonces no se requiere que la proteína esté mencionada en la lista del Valor Diario.

Vitaminas y Minerales

Estos números relatan el porcentaje de la cantidad diaria recomendada por los Estados Unidos (USR, United States Recommended Daily Allowances) de estos nutrientes. USRA por sus siglas en inglés que significan Porción Diaria Recomendada por los Estados Unidos.

Valores Diarios

Este es un modo por cual determinar cómo una comida particular cabe en su Plan de Alimentación Diaria. Estos porcentajes se basan en indicaciones de la agencia de salud enumeradas en la nota al pie de la etiqueta, para una persona que come 2,000 calorías en un día. Este artículo de comida solamente provee 1% de la cantidad de grasa que una persona que consume 2,000 calorías comería en un día. Los Valores Diarios no indican el porcentaje de un nutriente en una comida—por ejemplo, el Valor Diario para la grasa NO muestra el porcentaje de calorías de grasa.

Calorías por Gramo

Estos números son constantes. Todo gramo de grasa contiene 9 calorías. Un gramo de carbohidratos o proteína tiene 4 calorías cada uno. Por ejemplo, esta comida contiene 0.5 gramos de grasa. Usted multiplicaría 0.5 por 9 para resultar con 4.5 Calorías de grasa, la cual se redondea a 5 Calorías de grasa en esta etiqueta.

Nota de Pie

Las agencias de salud, tal como La Asociación Americana del Corazón, han dado indicaciones para comer saludable. Esta nota de pie pone indicaciones/pautas que se aplican a gente comiendo 2,000 o 2,500 calorías. Estas indicaciones no cambian de etiqueta a etiqueta. Ellas no representan lo que está en la comida que usted está comprando. En cambio, estos números se usan para calcular los Valores Diarios de la columna de arriba. Por ejemplo, una persona comiendo 2,000 calorías debe comer no más de 65 gramos de grasa. Una porción de esta comida provee 0.5 gramos de grasa. Divida 0.5 por 65 para resultar con 1%. Esta comida provee 1% de su Valor Diario de grasa si usted come 2,000 calorías.

Nutrition Facts

Serving Size 1 slice (40g)
Servings per container: 20

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 5

% Daily Value

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 6%

Total Carbohydrate 18g 5%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 5g

Protein 4g 3%

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 6%

Los porcentajes de los Valores Diarios son basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo en sus necesidades calóricas:

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g	
Sat Fat	Less than	20g	25g	
Cholesterol	Less than	300mg	300mg	
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate		300g	375g	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4

How to Read the Nutrition Facts Panel

Nutrition Facts

Everything about the nutrition label—what it contains, what it doesn't, and how it is presented—was decided upon by the FDA.

Serving Size

All serving sizes have been set by the FDA. All of the information below pertains to this amount of food.

Calories

Calories are figured from the amount of fat, carbohydrate, and protein in the food.

Calories from Fat

This shows how many calories come from fat. To find the Percentage of Calories derived from Fat, divide Calories from Fat by total Calories. In this case, this food gets 5 of its 90 calories from fat, or 6%.

Total Fat

Many people are watching how much fat they eat. Total fat consists of three subtypes of fat: saturated fat, monounsaturated fat, and polyunsaturated fat.

Saturated Fat

This is the fat that's linked with high blood cholesterol.

Cholesterol

Cholesterol is only found in products of animal origin. If a product has very little cholesterol (less than 2 mg per serving), this value may be rounded down to zero.

Sodium

High levels of sodium are found in salt, soy sauce, condiments, processed foods, cured meats and cheese. Some people are very salt sensitive. Others can eat sodium without ill effects.

Total Carbohydrate

Carbohydrates contain three categories: simple carbohydrates (sugars); complex carbohydrates (starches); and dietary fiber.

Dietary Fiber

Dietary fiber are carbohydrates that aren't digested by human enzymes. They're only found in foods of plant origin, and provide roughage or bulk to our foods.

Sugars

Sugars can be naturally occurring, like the fructose in fruit and juice, or they can be from refined sources, like table sugar (sucrose), corn syrup, or molasses. The FDA has not determined a Daily Value for sugar.

Protein

Protein is the building material of our bodies. The FDA has determined that most Americans get more than enough protein, so protein does not require a Daily Value listing.

Vitamins and Minerals

These numbers list the percentage of the USRDA of these nutrients. USRDA stands for United States Recommended Dietary Allowance.

Daily Values

This is a way that you can evaluate how a particular food fits into your daily meal plan. These percentages are based on health agency guidelines listed in the footnote at the bottom of the label, for a person eating 2,000 calories in a day. This food item provides only 1% of the amount of fat that a person eating 2,000 calories would consume in a day. Daily Values do not indicate the percentage of a nutrient in a food—for instance, the Daily Value for fat does NOT show the percentage of calories from fat.

Calories per Gram

These numbers are constants. Every gram of fat has 9 calories. A gram of carbohydrate or protein has 4 calories each. For instance, this food has 0.5 grams of fat. You would multiply 0.5 by 9 to get 4.5 Calories from Fat, which is rounded up to 5 Calories from Fat on this label.

Footnote

Health agencies, such as the American Heart Association, have set guidelines for healthy eating. This footnote sets out guidelines that apply to people eating 2,000 or 2,500 calories. These guidelines don't change from label to label. They do not represent what's in the food you're buying. Instead, these numbers are used to calculate the Daily Values column above. For instance, a person eating 2,000 calories should eat no more than 65 grams of fat. A serving of this food provides 0.5 grams of fat. Divide 0.5 by 65 to get 1%. This food provides 1% of your Daily Value for total fat if you eat 2,000 calories.

Nutrition Facts

Serving Size 1 slice (40g)

Servings per container: 20

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 5

% Daily Value

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 6%

Total Carbohydrate 18g 5%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 5g

Protein 4g 3%

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 6%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g	
Sat Fat	Less than	20g	25g	
Cholesterol	Less than	300mg	300mg	
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate		300g	375g	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4





desayuno
breakfast

Intercambio Diabético

- Carne 2
- Almidón ½
- Grasa 3

Información Nutricional

- Calorías 283
- Carbohidratos 4.8 g
- Fibra dietética 0.7 g
- Azúcares 3.3 g
- Proteína 13 g
- Grasa total 23.3 g
- Grasa saturada 8 g
- Colesterol 439 mg
- Sodio 172 mg

Diabetic Exchanges

- Meat 2
- Starch ½
- Fat 3

Nutritional Information

- Calories 283
- Carbohydrate 4.8 g
- Dietary fiber 0.7 g
- Sugars 3.3 g
- Protein 13 g
- Total fat 23.3 g
- Saturated fat 8 g
- Cholesterol 439 mg
- Sodium 172 mg



Huevos a la Mexicana

Porciones: 2 • Tamaño por porción: 2 huevos

Ingredientes

- 4 huevos¹
- 1 tomate mediano, en cubitos
- ¼ de cebolla, picada
- 1 o 2 chiles Serranos, picados
- 1 cucharada de margarina²
- 1 cucharada de aceite de canola u oliva²
- Sal al gusto³

Preparación

1. Caliente el aceite y la margarina en un sartén.
2. Agregue la cebolla y chiles, sofía por dos a tres minutos. Agregue el tomate.
3. Agregue los huevos y bátalos con los vegetales hasta que estén bien cocinados, aproximadamente tres minutos. Agregue un poco de sal al gusto.

1. Los huevos son una opción para el desayuno nutritiva porque contienen proteína de alta calidad. Cocine los huevos sin grasa o con grasa saludable para el corazón tal como el aceite de canola o margarina.

2. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

3. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Mexican Style Eggs

Serves: 2 • Serving size: 2 eggs

Ingredients

- 4 eggs¹
- 1 medium tomato, cubed
- ¼ onion, finely diced
- 1 or 2 Serrano peppers, chopped
- 1 tablespoon margarine²
- 1 tablespoon of canola or olive oil²
- Salt to your taste³

Directions

1. Heat oil and margarine in a frying pan.
2. Add the onion and peppers, sauté for two to three minutes then add tomato.
3. Add the eggs and scramble with the vegetables until cooked, about three minutes. Add salt for seasoning.

1. Eggs are a nutritious breakfast option since they contain high-quality protein. Be sure to cook eggs either without fat or with a heart-healthy fat, such as canola oil or trans-fat-free margarine.

2. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).

3. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half the daily recommendation of people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Almidón 1
- Carne 1
- Vegetal 0.5
- Grasa 1

Información Nutricional

- Calorías 150
- Total grasa 7 g
- Grasa saturada 1.5 g
- Colesterol 185 mg
- Sodio 330 mg
- Carbohidratos 14 g
- Fibra dietética 2 g
- Azúcares 1 g
- Proteína 7 g

Diabetic Exchanges

- Starch 1
- Meat 1
- Vegetable 0.5
- Fat 1

Nutritional Information

- Calories 150
- Total fat 7 g
- Saturated fat 1.5 g
- Cholesterol 185 mg
- Sodium 330 mg
- Carbohydrate 14 g
- Dietary fiber 2 g
- Sugars 1 g
- Protein 7 g



Huevos Rancheros

Porciones: 5 • Tamaño por porción: 1 huevo y 1 tortilla

Ingredientes

Para los Huevos

- 5 tortillas¹
- 5 huevos²
- 2 cucharaditas de aceite de canola u oliva
- ¼ cucharadita de sal

Para la Salsa

- 1 tomate grande, en cubitos
- 2 jalapeños, en cubitos pequeños
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón chico, mezcle el tomate, jalapeño, ajo y cebolla con una pizca de sal.
2. Tueste las tortillas en un comal o sartén.
3. En un sartén con antiadherente, agregue dos cucharaditas de aceite de canola u oliva y fría los huevos.
4. Sirva cada huevo sobre la tortilla tostada y agrégueles salsa.

1. Use tortillas integrales para esta receta y vea si le gusta el sabor.

2. Los huevos son una opción para el desayuno nutritiva porque contienen proteína de alta calidad. Cocine los huevos sin grasa o con grasa saludable para el corazón de grasas tal como el aceite de canola o margarina.

Eggs Ranch Style

Serves: 5 • Serving size: 1 egg with tortilla

Ingredients

Eggs

- 5 tortillas¹
- 5 eggs²
- 2 teaspoons of canola or olive oil
- ¼ teaspoon salt

Salsa

- 1 large red tomato, cubed
- 2 jalapeño peppers, finely chopped
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons onion, finely diced
- ¼ teaspoon salt

Directions

1. Toss tomato, pepper, garlic, and onion with a little salt in a small bowl.
2. Toast tortillas on an ungreased grill or frying pan.
3. In a non-stick pan, add two teaspoons of canola or olive oil and cook the eggs over medium.
4. Place each egg directly on top of the toasted tortilla and top with salsa.

1. Use whole grain tortillas in this recipe and see how it tastes!

2. Eggs are a nutritious breakfast option since they contain high-quality protein. Be sure to cook eggs either without fat or with a heart-healthy fat, such as canola oil or trans-fat-free margarine.

Intercambio Diabético

- Vegetal 1
- Almidón 2
- Carne 1

Información Nutricional

- Calorías 276
- Proteína 12 g
- Carbohidratos 34 g
- Fibra dietética 4 g
- Grasa total 10 g
- Colesterol 214 mg
- Sodio 519 mg

Diabetic Exchanges

- Vegetable 1
- Starch 2
- Meat 1

Nutritional Information

- Calories 276
- Protein 12 g
- Carbohydrate 34 g
- Fiber 4 g
- Total fat 10 g
- Cholesterol 214 mg
- Sodium 519 mg



Burrito de Desayuno

Pruebe este burrito de vegetales con calabacita. Póngale salsa o chile verde para darle el sabor que usted guste.

Porciones: 1 • Tamaño por porción: 1 burrito

Ingredientes

- ½ taza de tomate, en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- ¼ de taza de calabacitas, en cubitos
- 1 huevo
- 1 tortilla de harina¹, 6 pulgadas en diámetro
- 2 cucharadas de salsa o chile verde al gusto

Preparación

1. En un sartén, combine el tomate, cebolla, y calabacitas. Cocine en fuego mediano hasta que los vegetales estén tiernos y se haya evaporado todo el líquido. Agregue el huevo y bátalo con los vegetales hasta que se cocine, aproximadamente tres minutos.
2. Para servir, coloque una cucharada de huevo en el centro de la tortilla y póngale salsa o chile verde. Doble la tortilla y enróllela para formar el burrito. Sirva de inmediato.

¹. Use tortillas integrales para esta receta y vea si le gusta el sabor.

Breakfast Burrito

Try this all-vegetable burrito with pieces of squash. Top with salsa or chile verde to make it as spicy as you like.

Serves: 1 • Serving size: 1 burrito

Ingredients

- ½ cup chopped tomato
- 2 tablespoons chopped onion
- ¼ cup squash, cubed
- 1 large egg
- 1 flour tortilla¹, 6 inches in diameter
- 2 tablespoons salsa or chile verde to taste

Directions

1. In a small skillet, combine the chopped tomato, onion, and squash. Cook over medium heat until the vegetables are soft and moisture has evaporated. Add the egg and scramble with the vegetables until cooked, about 3 minutes.
2. To serve, spread the egg mixture in the center of the tortilla and top with salsa or chile verde. Fold both sides of the tortilla over the filling and roll to close. Serve immediately.

¹. Use whole grain tortillas instead of flour tortillas and see how they taste!

Frijoles Cocidos

Esta receta de frijoles es sabrosa y es más saludable para su corazón. Es más baja en grasa que frijoles refritos.

Porciones: 12 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles de su gusto (pinto, negro o rosado)
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, en cubitos
- 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharada de sal¹

Preparación

1. Lave los frijoles y póngalos al lado.
2. En una olla grande, ponga a hervir agua. Agregue la cebolla, hoja de laurel y los frijoles.
3. En fuego lento, hierva los frijoles por dos horas.
4. Remueva la hoja de laurel. Añada la sal. Revuélvalos y continúe a coserlos por 15 minutos.
5. Sirva los frijoles en un tazón con caldo o acompañe su comida con frijoles secos. ¡Pruébelos con salsa!
6. Los frijoles cocidos deben de ser refrigerados y pueden durar hasta tres días en un recipiente con tapadera.

Intercambio Diabético

- Almidón 0.7
- Proteína 0.2
- Vegetal 0.2

Información Nutricional

- Calorías 60
- Carbohidratos 11 g
- Fibra dietética 6 g
- Proteína 4 g
- Grasa total 0 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 160 mg

Cooked Beans

This recipe produces savory beans that are healthier for your heart and lower in fat than refried beans.

Serves: 12 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 2 cups dry beans of your choice (pinto, black, or pink)
- 8 cups of water
- 1 onion, coarsely chopped
- 1 bay leaf
- ¼ tablespoon salt¹

Directions

1. Rinse beans and set aside.
2. In a large pot, bring water to boil add onion, bay leaf, and beans.
3. Decrease heat to low and cook beans for 2 hours.
4. Remove bay leaf and add salt. Stir and continue cooking for 15 minutes.
5. Serve in a bowl with broth or as a side dish without broth. Try it with salsa!
6. Cooked beans must be refrigerated and can be stored up to three days in a covered container.

Diabetic Exchanges

- Starch 0.7
- Protein 0.2
- Vegetable 0.2

Nutritional Information

- Calories 60
- Carbohydrate 11 g
- Dietary fiber 6 g
- Protein 4 g
- Total fat 0 g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 160 mg

1. Personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

1. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Frijoles Refritos

Los frijoles refritos son más altos en grasa que los frijoles cocidos, es recomendable que los coma de vez en cuando. Use aceite de oliva o vegetal, tal como el de canola.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
- 3 tazas de frijoles cocidos con caldo (vea la receta de los *Frijoles Cocidos*)

Preparación

1. En un sartén hondo con antiadherente, caliente el aceite sobre fuego mediano.
2. Agregue los frijoles con el caldo y déjelos que hiervan, revuélvalos ocasionalmente.
3. Aplaste los frijoles con un machacador hasta que logre la consistencia que guste. Los frijoles refritos pueden ser secos o espesos y cremosos.
4. Los frijoles refritos deben de ser refrigerados y puede durar hasta tres días en un recipiente con tapadera.

Intercambio Diabético

- Almidón 2.1
- Proteína 0.1
- Grasa 0.7

Información Nutricional

- Calorías 205
- Carbohidratos 33 g
- Fibra dietética 11 g
- Proteína 11 g
- Grasa total 4 g
- Grasa saturada 1 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 75 mg

Refried Beans

Refried beans are higher in fat than cooked beans, so eat them sparingly. Use olive oil or vegetable oil such as canola.

Servings: 4 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 1 tablespoon vegetable or olive oil
- 3 cups of cooked beans with broth (see *Cooked Beans* recipe)

Directions

1. In a deep non-stick skillet, heat oil over medium heat.
2. Add the beans with broth and bring to a boil. Stir occasionally.
3. Crush beans with a potato masher until they are the desired consistency. Refried beans may be dry and thick or creamy.
4. Refried beans must be refrigerated and can be stored up to three days in a covered container.

Diabetic Exchanges

- Starch 2.1
- Protein 0.1
- Fat 0.7

Nutritional Information

- Calories 205
- Carbohydrates 33 g
- Dietary fiber 11 g
- Protein 11 g
- Total fat 4 g
- Saturated fat 1g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 75 mg





almuerzo
lunch

Intercambio Diabético

- Carne 3
- Almidón 1
- Vegetales 1
- Grasa 1.5

Información Nutricional

- Calorías 310
- Grasa total 16 g
- Grasa saturada 5 g
- Colesterol 60 mg
- Sodio 210 mg
- Carbohidratos 18 g
- Fibra dietética 3 g
- Azúcares 5 g
- Proteína 25 g

Diabetic Exchanges

- Meat 3
- Bread 1
- Vegetables 1
- Fat 1.5

Nutritional Information

- Calories 310
- Total fat 16 g
- Saturated fat 5 g
- Cholesterol 60 mg
- Sodium 210 mg
- Total carbohydrate 18 g
- Dietary fiber 3 g
- Sugars 5 g
- Protein 25 g



Tostadas de Pollo

Porciones: 10 • Tamaño por porción: 1 tostada

Ingredientes

- 10 tostadas de maíz
- 2 libras de pollo, deshuesado y sin piel¹
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 repollo o lechuga, finamente cortado
- 1 tomate grande, en rebanadas finas
- 1 cebolla mediana, en rebanadas finas
- 1 aguacate, en gajos delgados
- 1 taza de queso cotija, desmoronado²
- 1 diente de ajo
- Pizca de sal³

Preparación

1. En una olla mediana, cubra el pollo con agua y cocine con la cebolla, ajo y pizca de sal por 45 minutos. Deshebre el pollo cuando esté cocido.
2. Para preparar la salsa, mezcle los tomates, el ajo, jalapeños y orégano.
3. Cubra las tostadas con un poco de crema agria y agregue poquito pollo. Para terminar, agregue el repollo o lechuga, rebanadas de cebolla y tomate, aguacate, salsa y queso.

1. Para reducir el consumo de grasa, compre carnes bajas en grasas, remueva la piel del pollo y corte la grasa visible de la carne antes de prepararla.

2. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

3. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Chicken Tostadas

Serves: 10 • Serving size: 1 tostada

Ingredients

- 10 corn tostadas
- 2 pounds chicken (boneless, without skin)¹
- 1 cup non-fat sour cream
- 1 cabbage or lettuce, chopped
- 1 large tomato, finely sliced
- 1 medium onion, finely sliced
- 1 avocado, cut in thin wedges
- 1 cup low-fat cotija cheese, crumbled²
- Pinch of salt³
- 1 garlic clove

Salsa

- 1 garlic clove, minced
- 2 jalapeño peppers, diced
- ½ pound of red tomatoes, diced
- Oregano to taste

Directions

1. In a medium stock pot, cover the chicken with water and cook with onion, garlic, and a pinch of salt for 45 minutes. Shred chicken when fully cooked.
2. To make the salsa, chop and mix tomatoes, garlic, peppers, and oregano.
3. Spread the sour cream on the tostadas, sprinkle with meat, cabbage/lettuce, onions, tomatoes, avocado salsa, and cheese.

1. To cut back on fat, buy lean meats and remove the skin of the chicken or turkey before cooking.

2. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat). Eating low-fat foods helps you keep the blood sugar under control and maintain your weight.

3. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Tortas de Atún

Porciones: 4 • Tamaño por porción: 2 tortas con una taza de ensalada

Ingredientes

- 1 lata pequeña de atún en agua, drenado
- 2 huevos
- 1 cucharada de harina
- 3 jalapeños, en cubitos
- 1 tomate, en cubitos
- 1 cebolla, picada
- 1 papa hervida, pelada y cortada en cubitos
- 2 zanahorias, peladas y en cubitos
- ½ taza de ejotes frescos o congelados, en pedazos pequeños
- ½ taza de chícharos congelados
- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa¹
- 1 cucharada de aceite de canola
- Jugo de un limón

Intercambio Diabético

- Almidón 2
- Carne 1
- Vegetales 2
- Grasa 1

Información Nutricional

- Calorías 330
- Grasa total 7 g
- Grasa saturada 1 g
- Colesterol 105 mg
- Sodio 380 mg
- Carbohidratos 44 g
- Fibra dietética 9 g
- Azúcares 11 g
- Proteína 24 g

Preparación

1. En una olla, hierva agua y agregue las zanahorias, ejotes y chícharos. Hierva por 5 minutos (los vegetales deben de estar tiernos, pero crujientes y llenos de color).
2. Cuele los vegetales y déjelos enfriar.
3. En un tazón, mezcle los vegetales con la papa, mayonesa, jugo de limón y pimienta al gusto para crear la ensalada de vegetales.
4. En un tazón diferente mezcle el atún, tomates, cebolla, y jalapeños hasta que se conviertan en una pasta.
5. En otro tazón, bata los huevos. Agregue la harina y la pasta de atún y mezcle.
6. En fuego semi-alto, caliente el aceite en un sartén. Ponga una cucharada de la pasta de atún en el aceite y fríalo hasta que esté dorado. Remueva la torta del aceite y colóquela en una toalla de papel para que absorba el aceite.
7. Sirva las tortas de atún con la ensalada de vegetales.

1. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Tuna Tortas

Serves: 4 • Serving size: 2 tortas with a cup of salad

Ingredients

- 1 small can tuna in water, drained
- 2 eggs
- 1 tablespoon of flour
- 3 jalapeño peppers, diced
- 1 red tomato, diced
- 1 onion, diced
- 1 potato, peeled, cut into cubes, boiled
- 2 carrots, peeled, diced
- ½ cup fresh or frozen green beans, cut into pieces
- ½ cup frozen peas
- ¼ cup non-fat mayonnaise¹
- 1 tablespoon canola oil
- Juice from one lemon

Diabetic Exchanges

- Starch 2
- Meat 1
- Vegetables 2
- Fat 1

Nutritional Information

- Calories 330
- Total fat 7 g
- Saturated fat 1 g
- Cholesterol 105 mg
- Sodium 380 mg
- Carbohydrate 44 g
- Dietary fiber 9 g
- Sugars 11 g
- Protein 24 g

Directions

1. In a pot, bring water to a boil and add carrots, green beans and peas. Cook for 5 minutes (vegetables should be slightly tender but crisp and colorful).
2. Drain vegetables and put aside to cool.
3. In a bowl, mix the cooked vegetables with the cooked potato, mayonnaise, fresh lemon juice and pepper to taste.
4. In a different bowl, separate tuna into small pieces. Add tomatoes, onion, jalapeño peppers and mix into a paste.
5. In a separate bowl, beat eggs, and add flour and tuna paste. Mix.
6. On medium high, heat oil in a pan. Place tablespoon sized balls of tuna mix in hot oil and fry until golden. Remove tuna tortas from oil and place on a paper towel to absorb extra oil.
7. Serve tuna tortas with the vegetable salad.

1. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).

Picadillo

Porciones: 6 • Tamaño por porción: 2 tazas

Ingredientes

- 2 libras de pollo deshuesado y sin piel o carne baja en grasa de puerco¹
- 3 papas medianas, hervidas y cortadas en cubitos
- 1 zanahoria, en cubitos
- 2 tazas de chícharos congelados
- 1-2 pimientos, picado(s)
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ cebolla, picada
- 1 cucharada de aceite de canola u oliva
- ½ cucharadita de sal

Preparación

1. Hierva la carne en agua por 45 minutos o hasta que esté bien cocida. Corte la carne en trozos pequeños.
2. Ase los pimientos en el comal o en la parrilla. Píquelos y agregue el ajo.
3. En un sartén, caliente el aceite y sofría la cebolla. Agregue la carne, la zanahoria, pimientos con ajo y 2½ o 3 tazas de agua o hasta que esté cubierta la carne. Déjelo que hierva y luego póngalo a fuego lento por 5 minutos. Agregue los chícharos, la papa y sal al gusto. Déjelo coser a fuego lento por 10 minutos más. Sirva con cebolla picada, cilantro fresco y unas gotas de limón.

¹. Para reducir el consumo de grasa, compre carnes bajas en grasas, remueva la piel del pollo y corte la grasa visible de la carne antes de prepararla.

Picadillo

Serves: 6 • Serving size: 2 cups

Ingredients

- 2 pounds boneless skinless chicken or lean pork¹
- 3 medium boiled potatoes, cubed
- 1 carrot, cubed
- 2 cups frozen green peas
- 1-2 bell peppers, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- ½ sliced onion, diced
- 1 tablespoon canola or olive oil
- ½ teaspoon salt

Directions

1. Boil meat in water for 45 minutes or until fully cooked. Cut the cooked meat into bite size pieces.
2. Grill peppers on the grill or roast in the oven. Chop peppers and add garlic.
3. Pre-heat oil in a deep pan and sauté onions. Add the meat, carrots, pepper mixture, and 2½ to 3 cups of water to cover the meat and bring to a boil. Simmer for 5 minutes. Add the peas, potatoes, and salt to taste. Simmer for 10 more minutes. Serve with freshly chopped onion, cilantro, and a few drops of lemon.

¹. To cut back on fat, buy lean meats and remove the skin before cooking.

Intercambio Diabético

- Almidón 1
- Carne 5
- Vegetales 0.5
- Grasa 2

Información Nutricional

- Calorías 340
- Grasa total 11 g
- Grasa saturada 3 g
- Colesterol 90 mg
- Sodio 340 mg
- Carbohidratos 21 g
- Fibra dietética 4 g
- Azúcares 5 g
- Proteína 37 g

Diabetic Exchanges

- Starch 1
- Meat 5
- Vegetables .5
- Fat 2

Nutritional Information

- Calories 340
- Total fat 11 g
- Saturated fat 3 g
- Cholesterol 90 mg
- Sodium 340 mg
- Total carbohydrate 21 g
- Dietary fiber 4 g
- Sugars 5 g
- Protein 37 g

Intercambio Diabético

- Almidón 0.8
- Carne 5
- Vegetal 0.3
- Fruta 0.3
- Grasa 1.6

Información Nutricional

- Calorías 340
- Grasa total 13 g
- Grasa saturada 3.5 g
- Colesterol 75 mg
- Sodio 370 mg
- Carbohidratos 20 g
- Fibra dietética 5 g
- Azúcares 2 g
- Proteína 38 g

Diabetic Exchanges

- Starch 0.8
- Meat 5
- Vegetable 0.3
- Fruit 0.3
- Fat 1.6

Nutritional Information

- Calories 340
- Total fat 13 g
- Saturated fat 3.5 g
- Cholesterol 75 mg
- Sodium 370 mg
- Total carbohydrate 20 g
- Dietary fiber 5 g
- Sugars 2 g
- Protein 38 g



Sopa de Tortilla¹

Esta sopa deliciosa se prepara rápidamente y sabe muy rica con cilantro o perejil fresco.

Porciones: 2 • Tamaño por porción: 2 tazas

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio²
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 2 tortillas de maíz o trigo integral³
- ½ cucharadita de páprika
- 1 pizca de orégano
- ¼ de cebolla blanca, en cubitos
- ¼ de taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado⁴
- ½ aguacate, en cubitos
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F. En un sartén hondo, sofía la cebolla con aceite vegetal hasta que se suavice. Agregue el caldo de pollo, orégano, páprika y pimienta. Ponga la sopa al lado, pero manténgala caliente.
2. Enjuague el pollo con agua fría. En un sartén, cocine la pechuga con 2 cucharadas de agua, 4 minutos a cada lado o hasta que esté bien cocida. Asegúrese que no se dore. Si necesita, agregue un poco más de agua para que no se dore la pechuga. Corte en trozos pequeños.
3. Corte las tortillas en tiras o triángulos. Cubra las tortillas con queso y derrítalo en el horno.
4. Divida las tortillas y la sopa por mitad y sirva en dos tazones. Agréguele pollo y aguacate a los tazones. Si desea, añádale cilantro o perejil fresco a la sopa.

1. Esta receta fue otorgada por el restaurante mexicano "El Valle" localizado en 410 Yakima Valley Highway, en Sunnyside, Washington.

2. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

3. Use tortillas integrales para esta receta y vea si le gusta el sabor.

4. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Tortilla Soup¹

This satisfying soup can be prepared quickly. It tastes great topped with fresh chopped cilantro or parsley.

Serves: 2 • Serving size: 2 cups

Ingredients

- 1 boneless, skinless chicken breast
- 3 cups low-sodium chicken broth²
- ½ teaspoon vegetable oil
- 2 whole grain or corn tortillas³
- ½ teaspoon paprika
- 1 pinch oregano
- ¼ white onion, cubed
- ¼ cup low-fat cheddar cheese, shredded⁴
- ½ avocado, cubed
- Black pepper to taste

Directions

1. Heat oven to 350° F. In a deep pan, sauté onion with vegetable oil until blanched. Add chicken broth, oregano, paprika, and pepper. Set soup aside, but keep warm.
2. Rinse chicken breast with cold water. In a shallow pan, cook chicken in 2 tablespoons of water, 4 minutes on each side or until cooked but not browned. When needed, add water so the chicken doesn't brown. Cut into bite size cubes when cooked.
3. Cut tortillas into strips or triangles. Cover tortillas with the cheese and heat in the oven until the cheese is melted. Remove from oven.
4. Divide tortillas and chicken soup in half and serve in two bowls. Top each with chicken and avocado. Add fresh cilantro or parsley, if desired. Enjoy!

1. Recipe from El Valle Mexican Restaurant located at 410 Yakima Valley Hwy, Sunnyside, Washington

2. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

3. Use whole grain tortillas instead of corn tortillas in the recipe and see how it tastes!

4. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).

Intercambio Diabético

- Almidón 1½
- Carne 3
- Vegetal 1

Información Nutricional

- Calorías 332
- Proteína 29 g
- Grasa 13 g
- Carbohidratos 28 g
- Sodio 617 mg

Diabetic Exchanges

- Starch 1½
- Meat 3
- Vegetable 1

Nutritional Information

- Calories 332
- Protein 29 g
- Fat 13 g
- Carbohydrate 28 g
- Sodium 617 mg



Tacos de Pollo

Porciones: 10 • Tamaño por porción: 1 taco

Ingredientes del Relleno

- 2 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel¹, enjuáguelas con agua fría y córtelas en tiras delgadas
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo, picado
- 1 cucharadita de comino

Preparación para el Relleno

1. Mezcle la cebolla, el chile en polvo, orégano, ajo y comino con el pollo en un recipiente con tapadera. Guarde por la noche para marinar el pollo.
2. Cocine el pollo en fuego mediano.

Ingredientes para los Tacos

- 10 tortillas de harina de 7 pulgadas²
- 5 tazas de lechuga, cortada finamente
- 5 tazas de repollo, cortado finamente
- 1½ taza de tomate, en cubitos
- 10 onzas de queso cotija³, desmoronado

Preparación para los Tacos

3. Combine la lechuga y el repollo.
4. Caliente las tortillas en un comal. Ponga ¼ de taza de pollo en cada tortilla y agregue un poco de queso. Añada la cantidad de repollo y lechuga, tomate y salsa que usted desee.

1. Para reducir el consumo de grasa, compre carnes bajas en grasa remueva la piel del pollo y corte la grasa visible de la carne antes de prepararla.
2. Use tortillas integrales para esta receta y vea si le gusta el sabor.
3. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Chicken Tacos

Serves: 10 • Serving size: 1 taco

Filling Ingredients

- 2 chicken breasts, boneless and skinless¹, rinsed and cut into thin small strips
- ½ cup onion, chopped
- 1 teaspoon chili powder
- 1 teaspoon oregano
- 1 teaspoon garlic, chopped
- 1 teaspoon cumin

Filling Directions

1. Mix onion, chili powder, oregano, garlic, and cumin and combine with chicken. Store it overnight in an air-tight container.
2. Cook chicken over medium heat.

Taco Ingredients

- 10 flour tortillas², 7 inch
- 5 cups lettuce, finely shredded
- 5 cups cabbage, finely shredded
- 1½ cup of tomatoes, diced
- 10 ounces cotija cheese³, crumbled

Taco Directions

3. Combine finely shredded cabbage and lettuce.
4. Heat tortillas. Place ¼ cup chicken on each tortilla and top with ¼ cup cheese. Add desired amounts of lettuce and cabbage mixture, tomatoes, and salsa.

1. To cut back on fat, buy lean meats and remove the skin of the chicken before cooking.
2. Use whole grain tortillas instead of flour tortillas and see how they taste!
3. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).

Intercambio Diabético

- Almidón 1½
- Carne 2

Información Nutricional

- Calorías 150
- Grasa 2.3 g
- Carbohidratos 23 g
- Fibra dietética 3.7 g
- Azúcares 6 g
- Proteína 11.6 g
- Colesterol 16.4 mg
- Sodio 703 mg
- Grasa saturada 0.7 g

Diabetic Exchanges

- Starch 1½
- Meat 2

Nutritional Information

- Calories 150
- Fat 2.3 g
- Carbohydrate 23 g
- Dietary fiber 3.7 g
- Sugars 6 g
- Protein 11.6 g
- Cholesterol 16.4 mg
- Sodium 703 mg
- Saturated fat 0.7 g



Enchiladas

Porciones: 6 • Tamaño por porción: 2 enchiladas

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo, deshuesadas sin la piel
- 1 tomate, picado
- 1 lata de 28 onzas de salsa para enchiladas
- 12 tortillas de maíz
- 4 onzas de queso rallado sin grasa o bajo en grasa¹
- 4 chiles, picados
- 1 cebolla mediana, picada
- Aceite (antiadherente) en aerosol

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F. Caliente un comal o un sartén a fuego semi-alto, para usarlo después. Rocíe otro sartén con aceite (antiadherente) en aerosol y caliéntelo a fuego semi-alto.
2. Corte el pollo en tiras delgadas y agréguelo al sartén. Sofríalo hasta que esté bien cocido y póngalo al lado.
3. En un tazón, mezcle el tomate, la cebolla y los chiles.
4. En el comal o sartén, caliente las tortillas, una por una. Asegúrese que no las caliente de más, las tortillas deben de estar blandas y fáciles de doblar.
5. Rocíe un molde para el horno con aceite (antiadherente) en aerosol. Sirva la salsa para enchiladas en un tazón grande. Pase cada tortilla por la salsa, asegúrese que esté bien cubierta de salsa.
6. Coloque las tortillas cubiertas con salsa en el molde. Agréguele una cucharada de pollo, un poco de queso y enrolle la tortilla para formar la enchilada. Repita con cada tortilla y asegúrese que queden las enchiladas apretadas, unas con otras, en el molde.
7. Sirva lo que resta de la salsa para enchiladas sobre las enchiladas y rocíe lo que resta de queso. Distribuya la mezcla de vegetales sobre el queso.
8. Cubra el molde con las enchiladas con papel aluminio y cocínelas en el horno por 20 minutos o hasta que el queso esté completamente derretido.
9. Remueva el molde del horno y déjelo enfriar por 5 minutos. Sirva las enchiladas con ensalada verde o pico de gallo.

¹. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Enchiladas

Serves: 6 • Serving size: 2 enchiladas

Ingredients

- 2 boneless chicken breasts without skin
- 1 tomato, cubed
- 28 ounce can of enchilada sauce
- 12 corn tortillas
- 4 ounces non-fat or low-fat shredded cheese¹
- 4 chili peppers, chopped
- 1 medium onion, chopped
- Non-stick cooking spray

Directions

1. Pre-heat oven to 350°. Pre-heat griddle or frying pan on medium-high for use later. Spray second frying pan with non-stick spray and pre-heat on medium high.
2. Cut chicken into small strips and add to skillet. Sauté until thoroughly cooked and set aside.
3. Chop tomatoes, peppers, and onion and mix in a bowl.
4. On griddle or frying pan, warm each tortilla individually. Be sure to not over cook; the tortillas should be soft enough to fold.
5. Spray a baking dish with non-stick cooking spray. Pour enchilada sauce into a large bowl. Dip individual warmed tortilla into the enchilada sauce, making sure it is covered completely.
6. Place the dipped tortilla into the baking dish, add a spoonful of chicken, and a sprinkle of cheese in the tortilla. Roll tortilla and wedge tightly in dish. Repeat for each tortilla.
7. Pour remaining enchilada sauce and cheese over enchiladas. Evenly distribute the vegetable mixture on top of the cheese.
8. Cover the dish with aluminum foil and bake in pre-heated oven for 20 minutes or until cheese is completely melted.
9. Remove dish from oven and let cool for 5 minutes. Serve with green salad or pico de gallo.

¹. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods, instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).





ensaladas
salads

Intercambio Diabético

- Proteína 2 g
- Vegetal ½
- Grasa ⅓

Información Nutricional

- Calorías 45
- Grasa total 2.5 g
- Grasa saturada 0.5 g
- Colesterol 5 mg
- Sodio 135 mg
- Carbohidratos 5 g
- Fibra dietética 1 g
- Azúcares 3 g
- Proteína 2 g

Diabetic Exchanges

- Protein 2 g
- Vegetable ½
- Fat ⅓

Nutritional Information

- Calories 45
- Total fat 2.5 g
- Saturated fat 0.5 g
- Cholesterol 5 mg
- Sodium 135 mg
- Carbohydrates 5 g
- Dietary fiber 1 g
- Sugars 3 g
- Protein 2 g



Ensalada de Tomate y Espárrago con Limón

Esta ensalada es perfecta para acompañar un platillo de pescado o carne.

Porciones: 8 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- ⅓ de taza de aderezo para ensaladas Italiano bajo en grasa¹
- ¼ de taza de cebolleta, picada
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 tomates, en cubitos
- 18 tallos de espárrago grandes
- ¼ de taza de queso mozzarella bajo en grasa¹, rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado

Preparación

1. Enjuague el espárrago y corte en tres partes. Ponga a hervir agua a fuego semi-alto. Agregue el espárrago y hierva de 3 a 4 minutos. El espárrago debe de estar poco tierno, y crujiente. Remueva el espárrago del agua.
2. Mezcle el aderezo, la cebolleta (con todo y rabo verde), cáscara de limón y el jugo de limón.
3. Sirva los tomates y el espárrago en un tazón. Agregue la mezcla de aderezo, el queso y perejil.

¹. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Tomato and Asparagus Salad with Lemon

This salad is a perfect complement for a fish or lean meat fillet.

Serves: 8 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- ⅓ cup low-fat Italian dressing¹
- ¼ cup green onion, diced
- 1 teaspoon lemon zest
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tomatoes, diced
- 18 large asparagus stalks
- ¼ cup low fat¹ mozzarella cheese, grated
- 2 Tablespoons fresh parsley, chopped

Directions

1. Rinse asparagus and cut into thirds. Boil asparagus in unsalted water on medium-high heat for 3 to 4 minutes or until the asparagus is tender, but crunchy. Drain.
2. Mix the dressing, chives, zest, and lemon juice.
3. Serve tomatoes and asparagus in a bowl. Add dressing mix, cheese, and parsley.

¹. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese, eggs cooked with no fat). Eating low-fat foods helps you keep the blood sugar under control and maintain your weight.

Intercambio Diabético

- Vegetal 1.2
- Grasa 0.2

Información Nutricional

- Calorías 40
- Grasa 1.5 g
- Proteína 1 g
- Colesterol 0.0 mg
- Sodio 65 mg
- Carbohidratos 7 g
- Fibra dietética 12 g

Diabetic Exchanges

- Vegetable 1.2
- Fat 0.2

Nutritional Information

- Calories 40
- Fat 1.5 g
- Protein 1 g
- Cholesterol 0.0 mg
- Sodium 65 mg
- Total carbohydrate 7 g
- Dietary fiber 12 g



Ensalada de Tomate y Pimiento Fresco

¡Esta ensalada llena de color decora su mesa y su plato! Usted puede servirla como platillo de lado, en su tortilla o sobre arroz o frijoles.

Porciones: 8 • Tamaño por porción: ¼ de taza

Ingredientes

- 2 tazas de tomate, en cubitos
- 1 taza de pimiento verde, en cubitos
- 1 taza de pimiento amarillo, en cubitos
- 1 taza de cebolla, picada
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- ¼ de cucharadita de sal¹
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Ponga el tomate, los pimientos, cebolla y cilantro en un tazón grande.
2. Mezcle los ingredientes con limón y agregue sal y pimienta al gusto.
3. Refrigere por 30 minutos y sirva.

¹. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Fresh Tomato and Pepper Salad

This colorful salad is a great decoration for your table and your plate! You can serve it as a side dish or on top of tortilla, rice, or meat.

Serves: 8 • Serving size: ¼ cup

Ingredients

- 2 cups tomatoes, diced
- 1 cup green bell pepper, diced
- 1 cup yellow bell pepper, diced
- 1 cup onion, diced
- ¼ cup fresh cilantro, chopped
- ¼ cup fresh lemon juice
- ¼ teaspoon salt¹
- Pepper to taste

Directions

1. Place tomatoes, bell peppers, onion, and cilantro in a large bowl.
2. Mix ingredients with lemon juice. Add salt and pepper to taste.
3. Chill for 30 minutes in refrigerator and serve.

¹. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Fruta 0.3
- Vegetal 0.4
- Grasa 1.5

Información Nutricional

- Calorías 90
- Grasa total 8 g
- Grasa saturada 1 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 125 mg
- Carbohidratos 6 g
- Fibra dietética 3 g
- Proteína 1 g

Diabetic Exchanges

- Fruit 0.3
- Vegetable 0.4
- Fat 1.5

Nutritional Information

- Calories 90
- Total fat 8 g
- Saturated fat 1 g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 125 mg
- Total carbohydrate 6 g
- Dietary fiber 3 g
- Protein 1 g



Ensalada de Aguacate

Porciones: 8 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 2 aguacates, en cubitos
- 1 cebolla Walla Walla, picada
- 1 pimiento verde, en cubitos
- 1 tomate grande, en cubitos
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado
- ½ limón verde
- ½ cucharadita de sal¹
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Ponga los primeros cinco ingredientes en un tazón grande.
2. Agregue el jugo del limón, sal y pimiento y mezcle.
3. Refrigere por 30 minutos y sirva.

¹. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Avocado Salad

Serves: 8 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 2 avocados, diced
- 1 Walla Walla onion, diced
- 1 green bell pepper, diced
- 1 large tomato, diced
- ¼ cup fresh cilantro, chopped
- ½ lime
- ½ teaspoon salt¹
- Pepper to taste

Directions

1. Place first five ingredients in a large bowl.
2. Add juice from lime, salt and pepper and mix.
3. Chill for 30 minutes and serve.

¹. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Fruta 1.6
- Vegetal 1.6
- Grasa 1.0

Información Nutricional

- Calorías 180
- Grasa total 5 g
- Grasa saturada 1 g
- Colesterol 5 mg
- Sodio 150 mg
- Carbohidratos 34 g
- Fibra dietética 5 g
- Proteína 2 g

Diabetic Exchanges

- Fruit 1.6
- Vegetable 1.6
- Fat 1.0

Nutritional Information

- Calories 180
- Total fat 5 g
- Saturated fat 1 g
- Cholesterol 5 mg
- Sodium 150 mg
- Total carbohydrate 34 g
- Dietary fiber 5 g
- Protein 2 g



Ensalada de Zanahoria

Porciones: 4 • Tamaño por porción: 1 taza

Ingredientes

- 3 tazas de zanahoria, rallada
- ½ taza de pasas
- 1 manzana grande
- ¼ de taza de mayonesa sin grasa o baja en grasa¹

Preparación

1. Remueva el corazón de la manzana y píquela. Póngala en un tazón.
2. Agregue la zanahoria, las pasas, mayonesa y mezcle.
3. Refrigere por 30 minutos y sirva.

1. Para reducir el consumo de grasa, compre carnes bajas en grasas, remueva la piel del pollo y corte la grasa visible de la carne antes de prepararla.

Carrot Salad

Serves: 4 • Serving size: 1 cup

Ingredients

- 3 cups grated carrots
- ½ cup raisins
- 1 large apple
- ¼ cup low-fat or fat free mayonnaise¹

Directions

1. Core and chop apple and place in a bowl.
2. Add grated carrots, raisins, mayonnaise, and mix.
3. Chill for 30 minutes in refrigerator and serve.

1. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods, instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese, eggs cooked with no fat).

Intercambio Diabético

- Vegetal 1
- Grasa 1

Información Nutricional

- Calorías 62
- Grasa total 4 g
- Colesterol 4 mg
- Sodio 211 mg
- Carbohidratos 7 g
- Fibra dietética 3 g
- Azúcares 3 g
- Proteína 3 g

Diabetic Exchanges

- Vegetable 1
- Fat 2

Nutritional Information

- Calories 62
- Total fat 4 g
- Cholesterol 4 mg
- Sodium 211 mg
- Carbohydrate 7 g
- Dietary fiber 3 g
- Sugars 3 g
- Protein 3 g



Ensalada de Nopales

Porciones: 7 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 1 lata de nopales
- ½ cebolla blanca, picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 tomates medianos, en cubitos
- ½ taza de cilantro, picado
- 2 cucharaditas de jugo fresco de limón
- ½ aguacate mediano, en cubitos
- ¼ de taza de queso Mexicano sin grasa o bajo en grasa¹, desmoronado

Preparación

1. Enjuague los nopales y córtelos en trozos chicos.
2. En un tazón mediano, combine los nopales, tomate, cilantro, cebolla y jugo de limón.
3. Refrigere por lo menos una hora. Antes de servir agregue el aguacate y el queso.

1. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Cactus Salad

Serves: 7 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 1 jar nopales
- ½ large white onion, diced
- ½ teaspoon salt
- 2 medium tomatoes, diced
- ½ cup cilantro, finely chopped
- 2 teaspoons fresh lime juice
- ½ medium avocado, cubed
- ¼ cup low- or non-fat shredded Mexican cheese¹

Directions

1. Drain and rinse nopales and cut into small pieces.
2. In a medium bowl, combine nopales, tomato, cilantro, onion, and lime juice.
3. Refrigerate for at least one hour. Before serving, add avocado and garnish with cheese.

1. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese).

Intercambio Diabético

- Almidón 1
- Grasa ½

Información Nutricional

- Calorías 86
- Grasa total 4 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 10 mg
- Carbohidratos 13 g
- Fibra dietética 2 g
- Azúcares 2.5 g
- Proteínas 2 g

Diabetic Exchanges

- Starch 1
- Fat ½

Nutritional Information

- Calories from fat 86
- Total fat 4 g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 10 mg
- Carbohydrate 13 g
- Dietary fiber 2 g
- Sugars 2.5 g
- Proteins 2 g



Ensalada de Elote

Este es un platillo lleno de color para el verano.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 1 taza de elote, fresco o congelado
- ½ taza de pimiento rojo, en cubitos
- ½ taza de pimiento verde, en cubitos
- ¼ de taza de cebolla, picada finamente
- 1 tomate, en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes y refrigere por 30 minutos antes de servir.

Corn Salad

This is a colorful dish to serve in the summertime.

Serves: 4 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 1 cup corn, fresh or frozen
- ½ cup red bell pepper, chopped
- ½ cup green bell pepper, chopped
- ¼ cup onion, finely chopped
- 1 tomato, chopped
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon lime juice
- Ground black pepper, to taste

Directions

1. Mix all ingredients well and refrigerate for 30 minutes before serving.





cena
dinner

Intercambio Diabético

- Almidón 3
- Carne 3
- Vegetales 1
- Grasa 2.5

Información Nutricional

- Calorías 490
- Grasa total 17 g
- Grasa saturada 5 g
- Colesterol 65 mg
- Sodio 460 mg
- Carbohidratos 57 g
- Fibra dietética 11 g
- Azúcares 5 g
- Proteína 31 g

Diabetic Exchanges

- Bread 3
- Meat 3
- Vegetables 1
- Fat 2.5

Nutritional Information

- Calories 490
- Total fat 17 g
- Saturated fat 5 g
- Cholesterol 65 mg
- Sodium 460 mg
- Carbohydrate 57 g
- Dietary fiber 11 g
- Sugars 5 g
- Protein 31 g



Sopes

Sopes cocinados en el comal no solamente son menos grasosos y más saludables que los fritos, pero también son muy deliciosos. Se puede substituir la crema agria con salsa picante a su gusto.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: 1 sope

Ingredientes

- 2 tazas de Maseca*
- 2 tazas de pollo, puerco o res sin grasa y hervido o asado al gusto, cortado en tiras
- ½ lechuga, finamente cortada
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1 cebolla mediana, rebanada
- ½ taza de queso Cotija¹, bajo en grasa, desmoronado
- ½ taza de crema agria, baja en grasa o sin grasa
- Salsa fresca
- 1 aguacate, en rebanadas finas
- Sal al gusto²

Preparación

1. Caliente el comal a fuego semi-alto o a 350° F.
2. En un tazón grande, prepare la Maseca* siguiendo las instrucciones del empaque.
3. Tome un poco de masa y forme una bolita. Tome la bolita de masa y aplánela creando un círculo de 2 pulgadas en diámetro y ¼ de pulgada de grueso.
4. Cocine el sope en el comal hasta que esté bien cocida la masa y tenga un color dorado. Añada la carne y póngale lechuga, tomate, cebolla, queso, crema agria o salsa y aguacate por encima. Sirva de inmediato.

1. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

2. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Sopes

Grilled sopes are not only less fattening and healthier than fried sopes, but also taste great! You can also substitute sour cream with fresh hot salsa to your taste!

Serves: 4 • Serving size: 1 sope

Ingredients

- 2 cups Maseca* corn flour
- 2 cups chicken, pork or steak meat (trim fat and boiled or grilled to your taste), cut into pieces
- ½ head of lettuce, shredded
- 1 red tomato, cubed
- 1 medium onion, sliced
- ½ cup of low-fat cotija cheese¹, crumbled
- ½ cup of low- or non-fat sour cream (optional)
- Fresh salsa
- 1 avocado cut in thin wedges
- Salt to your taste²

Directions

1. Preheat the griddle at medium high or 350° F.
2. In a large bowl, prepare Maseca* corn flour as directed on package.
3. Take a small ball of dough and flatten it into a circle two inches in diameter and ¼ of an inch thick.
4. Cook on hot griddle until golden. Spoon the meat into the center of the sope and top with lettuce, tomato, onion, cheese, sour cream or salsa, and avocado. Serve immediately.

1. If you have diabetes, it is important to eat foods that are low in fat or fat-free instead of foods high in fat (e.g. low-fat cheese; eggs cooked without fat). Eating low-fat foods helps maintain your blood-sugar under control and maintains your weight.

2. People with diabetes should monitor how much salt they use, because Eating salt increases the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily dose for people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Almidón 1
- Carne 4
- Vegetal 1

Información Nutricional

- Calorías 350
- Grasa total 6 g
- Grasa saturada 1 g
- Colesterol 105 mg
- Sodio 130 mg
- Carbohidratos 28 g
- Fibra dietética 3 g
- Azúcares 4 g
- Proteína 45 g

Diabetic Exchanges

- Starch 1
- Meat 4
- Vegetable 1

Nutritional Information

- Calories 350
- Total fat 6 g
- Saturated fat 1 g
- Cholesterol 105 mg
- Sodium 130 mg
- Carbohydrate 28 g
- Dietary fiber 3 g
- Sugars 4 g
- Protein 45 g



Pollo con Azafrán

Este platillo lleno de sabor se convertirá en uno de sus platillos favoritos. Cocine los vegetales y el arroz sin grasa y añada hierbas, tal como perejil, antes de servir.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: 1 taza

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas sin piel, cortadas en trozos pequeños
- ½ taza de arroz, cocinado a vapor sin grasa y ½ cucharadita de sal¹
- ½ taza de garbanzos enlatados, bajos en sodio y grasa²
- 1 taza de zanahoria, cortada en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1 cebolla chica, picada
- 1 cucharadita de azafrán en polvo
- 2 cucharaditas de aceite canola u oliva

Preparación

1. Cocine el pollo en una olla con 4-5 tazas de agua. Cuando esté cocinado el pollo, remuévalo del fuego. El pollo produce sabores naturales y no necesita añadir sal al caldo. Separe el caldo de pollo en un recipiente diferente.
2. Caliente el aceite en un sartén. Sofría el arroz, tomate, cebolla, zanahoria y garbanzos por 3-4 minutos. Agregue 2 o 3 tazas de caldo, cubra el sartén y deje sobre fuego lento por 10 minutos.
3. Agregue el pollo y azafrán y mezcle bien. Deje cocinar a fuego lento por 5 minutos más. Sirva caliente.

1. Use arroz silvestre o integral en lugar de arroz blanco en esta receta y vea si le gusta el sabor.

2. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Saffron Chicken

This flavorful dish will become one of your favorite home-cooked meals. Cook vegetables and rice without fat. Add fresh herbs (e.g. parsley) before serving!

Serves: 4 • Serving size: 1 cup

Ingredients

- 2 chicken breasts without skin, cut in chunks
- ½ cup dry rice, cooked without fat with ½ teaspoon salt¹
- ½ cup garbanzo beans from can, low-sodium, low-fat²
- 1 cup carrots, cubed
- 1 tomato, cubed
- 1 small onion, cubed
- 1 teaspoon of saffron powder
- 2 teaspoons canola or olive oil

Directions

1. Cook chicken in a deep pan with 4-5 cups of water. Once the chicken is cooked, remove it from heat. The chicken produces natural flavor and taste, so you don't need to add salt to broth. Set chicken broth aside.
2. Heat the oil in a pan. Sauté rice, tomato, onion, carrots, and garbanzos for 3-4 minutes. Add 2 or 3 cups of chicken broth, cover and simmer for 10 minutes.
3. Add chicken and saffron to pan and mix well. Simmer for 5 minutes allowing the flavors to blend. Serve hot.

1. Use wild or brown rice instead of white rice in this recipe and see how it tastes!

2. If you have diabetes, it is important to eat foods that are low in fat or fat-free instead of foods high in fat (i.e., low-fat cheese, dishes cooked without fat).

Carnitas

Hay varias maneras de preparar carnitas. Usted puede elegir cocer la carne con vegetales y fruta—o ¡como le guste!

Porciones: 8 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 2 libras de lomo de puerco sin hueso
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de coriandro
- ½ cucharadita de orégano
- 2 dientes de ajo
- 3-4 granos de pimienta enteros
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos grandes
- 1 zanahoria mediana, cortada en trozos grandes

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla y cúbralos con agua. Ya que esté hirviendo, tápela y reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 1-1½ horas. Corte la carne en trozos pequeños.
2. Puede usar las carnitas frescas en tacos o enchiladas o congélelas en porciones individuales.

1. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

2. Para reducir el consumo de grasa, compre carnes magras, remueva la piel del pollo y corte la grasa visible de la carne antes de prepararla.

Carnitas

There are many ways to prepare carnitas; you may choose to boil the meat with vegetables and/or fruits—just as you like it!

Serves: 8 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 2 lb boneless pork loin
- ½ teaspoon cumin
- ½ teaspoon coriander
- ½ teaspoon oregano
- 2 whole garlic cloves
- 3-4 whole peppercorns
- 1 medium onion; peeled and cut into chunks
- 1 medium carrot, cut into chunks

Directions

1. Place all ingredients in a large stockpot and cover with water. Bring to a boil, then cover, reduce heat, and simmer for 1-1½ hours. Cut the meat in small pieces.
2. You can use the fresh carnitas to stuff tacos or enchiladas, or freeze them in individual serving sizes.

1. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half the daily recommendation for people without diabetes).

2. To cut back on fat, buy lean meats and remove the skin of the chicken or turkey before cooking.

Intercambio Diabético

- Carne 3
- Grasa ½

Información Nutricional

- Calorías 136
- Grasa total 4 g
- Grasa saturada 1 g
- Colesterol 65 mg
- Sodio 47 mg
- Carbohidratos 0 g
- Fibra dietética 0 g
- Azúcares 0 g
- Proteína 24 g

Diabetic Exchanges

- Meat 3
- Fat ½

Nutritional Information

- Calories 136
- Total Fat 4 g
- Saturated fat 1 g
- Cholesterol 65 mg
- Sodium 47 mg
- Carbohydrate 0 g
- Dietary fiber 0 g
- Sugars 0 g
- Protein 24 g

Caldo de Res

Porciones: 8 • Tamaño por porción: 1

Ingredientes

- 2 libras de carne de res baja en grasa (de preferencia aguja o pierna baja en grasa), cortada en cubitos
- 4 zanahorias, cortadas en trozos grandes
- 4 calabacitas, en trozos grandes
- 2 papas medianas, cortadas por la mitad
- 1 repollo chico, cortado en 4 partes
- 2 chayotes, cortados en 4 partes
- 2 elotes, cortados en tres pedazos iguales
- 1 cebolla, cortada por la mitad
- 1 lata de garbanzos, bajo en sodio
- Cilantro y hierbabuena al gusto
- ½ cucharadita de sal¹

Intercambio Diabético

- Almidón 2
- Carne 5
- Vegetal 1
- Grasa 2

Información Nutricional

- Calorías 420
- Grasa total 15 g
- Grasa saturada 15 g
- Colesterol 90 mg
- Sodio 260 mg
- Carbohidratos 35 g
- Fibra dietética 7 g
- Azúcares 7 g
- Proteína 39 g

Preparación

1. En una olla grande, ponga a hervir 3 cuartos de agua. Agregue la carne, cebolla y sal. Cueza a fuego lento por una hora o hasta que la carne esté tierna. Remueva la espuma.
2. Añada las zanahorias, papas y elotes. Continúe cocinando por 20-30 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Agregue el cilantro entero y el repollo. Siga cociendo a fuego lento por 10 minutos más.
4. Sirva en tazones grandes. No sirva la cebolla, ya que sólo es para darle sabor al caldo. Añada salsa picante y limón al gusto. Espolvoree con cilantro y hierbabuena fresca. El caldo de res se puede servir con arroz silvestre o integral al lado.

¹. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Beef Soup

Serves: 8 • Serving size: 1

Ingredients

- 2 lbs lean beef (preferably lean chuck or shank), cubed
- 4 carrots, cut in thirds
- 4 zucchinis, cut in thirds
- 2 medium potatoes, halved
- 1 small cabbage, quartered
- 2 chayotes, quartered
- 2 ears of corn, cut in thirds
- 1 onion, halved
- 1 low-sodium can of garbanzo beans¹
- Cilantro and mint to taste
- ½ teaspoon salt¹

Diabetic Exchanges

- Starch 2
- Meat 5
- Vegetable 1
- Fat 2

Nutritional Information

- Calories 420
- Total fat 15 g
- Saturated fat 15 g
- Cholesterol 90 mg
- Sodium 260 mg
- Carbohydrate 35 g
- Dietary fiber 7 g
- Sugars 7 g
- Protein 39 g

Directions

1. In a large stock pot, bring 3 quarts of water to a boil. Add cubed beef, onion halves, and salt to taste. Remove foam. Simmer for 1 hour or until meat is fully cooked and tender.
2. Add carrots, zucchinis, potatoes, and corn to pot. Continue cooking for 20-30 minutes or until the vegetables are tender.
3. Add cilantro stems with leaves and cabbage and simmer for 10 minutes.
4. Serve in large bowl; do not serve onion as it is only used for flavor. Add hot sauce and lemon to taste. Sprinkle with freshly chopped mint and cilantro. Steak soup can be served with steamed wild or brown rice on the side.

¹. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Almidón 2
- Carne 3

Información Nutricional

- Calorías 143
- Grasa total 1.5 g
- Grasa saturada 0.4 g
- Carbohidratos 9 g
- Fibra dietética 2.3 g
- Azúcares 4.5 g
- Proteína 23.8 g
- Colesterol 208 mg
- Sodio 293 mg

Diabetic Exchanges

- Starch 2
- Meat 3

Nutritional Information

- Calories 143
- Fat 1.5 g
- Saturated fat .4 g
- Carbohydrate 9 g
- Dietary fiber 2.3 g
- Sugars 4.5 g
- Protein 23.8 g
- Cholesterol 208 mg
- Sodium 293 mg



Ceviche de Camarón

Usted puede usar menos camarones y más vegetales o usar un pescado blanco, tal como bacalao, en lugar de camarones. ¡Pruébelo con diferentes combinaciones!

Porciones: 6 • Tamaño por porción: 1 taza

Ingredientes

- 3 libras de camarones medianos pelados y crudos
- 2 tazas de jugo de limón fresco (pruebe la combinación de limón amarillo y verde)
- 4 tomates, cortados en cubitos
- 1 cebolla grande, picada
- 4 pepinos, cortados en cubitos
- 1 limón verde, cortado en gajos
- Pico de gallo
- Sal¹

Preparación

1. Ponga los camarones en un tazón y agregue el jugo de limón para que se cuezan. Tápelos y refrigérelos por 6 a 8 horas.
2. Agregue los vegetales, el pico de gallo y sal al gusto. Adorne con gajos de limón.

¹. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Coma menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Shrimp Ceviche

You may choose to use less shrimp and more vegetables, or use white fish (e.g. cod) instead of shrimp. Try different combinations!

Serves: 6 • Serving size: 1 cup

Ingredients

- 3 pounds of bay or medium-size uncooked peeled shrimp
- 2 cups freshly squeezed lemon or lime juice (or try a combination of the two)
- 4 tomatoes, diced
- 1 large onion, diced
- 4 cucumbers, diced
- 1 lime wedged
- Pico de gallo salsa
- Salt¹

Directions

1. Put the shrimp in a bowl and pour the lemon juice in to marinate. Cover and let sit for 6 to 8 hours.
2. Add the cut vegetables, pico de gallo salsa and season with salt. Garnish with lime wedge.

¹. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Vegetal 2½
- Carne 1¼ - 2¼

Información Nutricional

- Calorías 200-230
- Grasa total 1.5 g
- Grasa saturada 0 g
- Colesterol 35-65 mg
- Sodio 1340-1360 mg
- Carbohidratos 36 g
- Fibra dietética 8 g
- Azúcares 24 g
- Proteína 15-21 g

Diabetic Exchanges

- Vegetable 2½
- Meat 1¼ - 2¼

Nutritional Information

- Calories 200-230
- Total fat 1.5 g
- Saturated fat 0 g
- Cholesterol 35-65 mg
- Sodium 1340-1360 mg
- Total carbohydrate 36 g
- Dietary fiber 8 g
- Sugars 24 g
- Protein 15-21 g



Caldo de Siete Mares¹

Tradicionalmente, el caldo siete mares se prepara usando siete tipos de mariscos. Sin embargo, si usa sólo dos distintos tipos de mariscos el caldo será igual de apetitoso, fácil de preparar, económico y mucho más saludable porque tendrá menos calorías y colesterol. Algunas opciones son de usar sólo pescado y camarón o almejas y ostiones.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: 2 tazas

Ingredientes

Para el caldo

- ¼ de cucharadita de sal²
- ¼ de cucharadita de comino
- ½ cebolla, picada
- 1 zanahoria mediana, picada
- 2 tazas de jugo de tomate enlatado sin sal
- 8-10 cáscaras de camarón mediano
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra al gusto
- 1 tallo de apio, picado
- ½ racimo de cilantro
- 2 cuartos de agua

Preparación

1. Hierva todos los ingredientes en una olla por 45 minutos.
2. Remueva las cáscaras de camarón y tirelas.
3. Continúe a hervir el caldo a fuego lento y agregue la combinación de mariscos que usted guste de la lista y hierva por 10 minutos más. Seleccione 2 o más ingredientes:
 - 4 onzas de pulpo
 - 4 vieiras (callos) grandes
 - 8 camarones sin cáscara
 - 8 onzas filete de pescado tal como lenguado o bacalao, en trozos grandes
 - 8 onzas de cangrejo
 - 8 ostiones
 - 8 almejas
4. Sirva caliente y agregue cebolla, cilantro, limón fresco y salsa picante al gusto.

¹. Esta receta fue otorgada por el restaurante mexicano "El Caporal" localizado en 624 6th Street en Prosser, Washington.

². Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Seven Seas Soup¹

Traditionally, caldo siete mares is made by using seven seafood ingredients. However, if you only use two seafood items it will be just as delicious, cheaper to prepare, and better for your health by cutting calories and cholesterol. Some combination options may be fish and shrimp or clams and scallops.

Serves: 4 • Serving size: 2 cups

Ingredients

For stock

- ¼ teaspoon salt²
- ¼ teaspoon cumin
- ½ medium onion, chopped
- 1 medium carrot, chopped
- 2 cups of canned unsalted tomato juice
- 8-10 medium shrimp peelings
- 1 garlic clove
- Black pepper to taste
- 1 celery stalk, chopped
- ½ bunch of cilantro
- 2 quarts of water

Directions

1. Boil all ingredients in a pot for 45 minutes.
2. When stock has finished boiling, remove shrimp skins and discard them.
3. As stock continues to simmer, add desired combination of seafood from list below. Select 2 or more seafood items from the list below:
 - 4 ounces octopus
 - 4 big scallops
 - 8 peeled shrimp
 - 8 ounces fish fillet such as pollock or sole
 - 8 ounces crab meat
 - 8 oysters
 - 8 clams
4. Serve hot and add freshly chopped onion and cilantro, lime and hot sauce to taste.

¹. This recipe was provided by El Caporal Mexican Restaurant, located at 624 6th Street in Prosser, Washington.

². People with diabetes should monitor how much salt they consume, because eating salt increases the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3 g of salt per day (half the daily salt dose of people without diabetes).



A spiral-bound notebook is shown from the side, with its metal spiral binding visible on the left edge. The notebook is open to a page with a vibrant red background. Two green, elongated leaves are placed horizontally across the page. The top leaf is slightly curved and has a small, dark, pointed tip. The bottom leaf is more straight and has a small, dark, curved tip. The text "meriendas, bebidas" and "snacks, beverages" is written in white, lowercase letters on the right side of the page.

meriendas, bebidas
snacks, beverages



Intercambio Diabético

- Almidón 1

Información Nutricional

- Calorías 78
- Carbohidratos 16 g
- Fibra dietética 2 g
- Proteína 2 g
- Grasa 1 g
- Sodio 59 mg

Diabetic Exchanges

- Starch 1

Nutritional Information

- Calories 78
- Carbohydrate 16 g
- Dietary fiber 2 g
- Protein 2 g
- Fat 1 g
- Sodium 59 mg

Tostaditas de Maíz

Estas tostaditas de maíz son una alternativa saludable para las que se consiguen en las tiendas. Puede agregar sus especias favoritas a las tortillas antes de tostarlas para darles un rico sabor.

Porciones: 10 • Tamaño por porción: 10 tostaditas

Ingredientes

- 12 tortillas de maíz de 6 pulgadas¹
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Con tijeras limpias, corte las tortillas para formar 8 triángulos y acomódelos en una charola para el horno. Asegúrese que las tortillas formen una sola capa para que se doren mejor. Humedezca las tortillas con un poco de jugo de limón.
3. Hornee por 7 minutos. Remueva del horno y volteé cada triángulo y agregue más jugo de limón. Cocine por 8 minutos adicionales o hasta que estén crujientes pero no doradas.
4. Sirva con salsa.

¹. Use tortillas integrales para esta receta y vea si le gusta el sabor.

Baked Corn Tortilla Chips

These tortilla chips are a healthy alternative for store-bought chips. You can sprinkle the unbaked tortilla wedges with your favorite herbs, e.g. cumin or chili (1 teaspoon of each for this recipe). Herbs add color and taste great!

Serves: 10 • Serving size: 10 chips

Ingredients

- 12 6-inch corn tortillas¹
- 3 tablespoons lime juice
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground chili

Directions

1. Preheat oven to 350° F.
2. With clean scissors, cut each tortilla into eight triangles and arrange in single layer on baking sheet. Mist each wedge lightly with lime juice.
3. Bake for about seven minutes. Remove from oven and turn each wedge over. Re-mist with lime juice. Bake for an additional eight minutes until the chips are crisp but not brown.
4. Serve with salsa.

¹. Use whole grain tortillas instead of corn tortillas and see how they taste!

Intercambio Diabético

- Almidón ½

Información Nutricional

- Calorías 32
- Carbohidratos 6.5 g
- Fibra dietética 1.8 g
- Azúcares 3 g
- Proteína 1 g
- Grasa total 0.7 g
- Grasa saturada 0.1 g
- Colesterol 0
- Sodio 151 mg

Diabetic Exchanges

- Starch ½

Nutritional Information

- Calories 32
- Carbohydrate 6.5 g
- Dietary fiber 1.8 g
- Sugars 3 g
- Protein 1 g
- Total Fat 0.7 g
- Saturated fat 0.1 g
- Cholesterol 0
- Sodium 151 mg



Salsa de Tomatillo

Esta receta es una fresca y deliciosa versión a la salsa de tomatillo tradicional. Úsela con su platillo favorito. Añádala a las quesadillas, huevos u otro platillo. Si no le gusta la salsa picante, remueva las semillas de los chiles.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 3 tazas tomatillos medianos sin cáscara y lavados, picados
- ½ taza de cebolla, picada
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de jugo fresco de limón verde
- ¼ de cucharadita de sal¹
- ¼ de cucharadita de azúcar
- 2 chiles Serranos, finamente picados

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere por hasta 3 días.

¹. Las personas con diabetes deben cuidar su consumo de sal. Dietas altas en sal pueden incrementar el riesgo de hipertensión (presión alta). Consume menos de 3g de sal al día (mitad de la recomendación para personas sin diabetes).

Tomatillo Salsa

This recipe is a fresh and delicious version of well-known tomatillo salsa. Use it with your favorite dishes, add it to eggs, quesadillas or other dishes. If you like your salsa hot, don't remove seeds from chilies.

Serves: 4 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 3 cups medium-size tomatillos, husks removed, washed, and finely chopped (about 2 cups)
- ½ cup onion, chopped
- ½ cup fresh cilantro, chopped
- 1 tablespoon fresh lime juice
- ¼ teaspoon salt¹
- ¼ teaspoon sugar
- 2 Serrano chilies, seeds removed and finely chopped

Directions

1. Combine all ingredients in a medium bowl.
2. Serve immediately or cover and refrigerate for up to 3 days.

¹. People with diabetes should monitor how much salt they consume. Diets high in salt increase the risk of high blood pressure (hypertension). Eat less than 3g of salt per day (half of the daily recommendation for people without diabetes).

Intercambio Diabético

- Almidón ½

Información Nutricional

- Calorías 34
- Carbohidratos 8 g
- Fibra dietética 2 g
- Azúcares 4 g
- Proteína 1.3 g
- Grasa 0.3 g
- Sodio 105 mg
- Grasa saturada 0 g
- Colesterol 0 g

Diabetic Exchanges

- Starch ½

Nutritional Information

- Calories 34
- Carbohydrate 8 g
- Dietary fiber 2 g
- Sugars 4 g
- Protein 1.3 g
- Fat 0.3 g
- Sodium 105 mg
- Saturated fat 0 g
- Cholesterol 0 g



Pico de Gallo

El pico de gallo se puede comer como una merienda o como una opción saludable para acompañar su platillo. Para una salsa picante, pique los jalapeños con las semillas. Para una salsa menos picante, remueva las semillas antes de picar el chile.

Porciones: 6 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros, picados
- 1½ tazas de cebolla, picada
- ⅓ de taza de cilantro fresco, picado
- 3 jalapeños, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ de cucharadita de sal

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o cubra y mantenga en el refrigerador.
La salsa puede durar hasta tres días.

Salsa Pico de Gallo

Pico de gallo can be eaten as a snack or as a healthy option for a side dish. For a hot pico de gallo, chop jalapeño peppers with the seeds. for less heat, remove the seeds before chopping.

Serves: 6 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 1 pound ripe tomatoes, chopped
- 1½ cups onion, chopped
- ⅓ cup fresh cilantro, chopped
- 3 jalapeño peppers, chopped
- 2 tablespoons lime juice
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon salt

Directions

1. Combine all ingredients in a medium bowl.
2. Serve immediately or cover and refrigerate for up to 3 days.

Pico de Gallo de Fruta

Porciones: 10 • Tamaño por porción: 1 taza

Ingredientes

- 2 rajas de sandía, cortada en cubitos
- 2 rajas de piña, cortada en cubitos
- 2 naranjas, peladas y cortadas en trozos pequeños
- 1 pepino mediano, cortado en cubitos
- 2 rajas de melón, cortadas en cubitos
- Chile en polvo
- Jugo de 2 limones

Intercambio Diabético

- Fruta 1.1
- Vegetal 0.1

Información Nutricional

- Calorías 70
- Grasa total 0.5 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 0 mg
- Total carbohidratos 17 g
- Fibra dietética 3 g
- Proteína 1 g

Preparación

1. Mezcle la fruta y sirva en un tazón grande o en porciones individuales. En un tazón separado, mezcle el chile y jugo de limón.
2. Sirva el jugo de limón con chile sobre la fruta.

Fruit Pico de Gallo

Serves: 10 • Serving size: 1 cup

Ingredients

- 2 slices of watermelon, cubed
- 2 slices of pineapple, cubed
- 2 oranges, cut in half and segmented (peeled)
- 1 medium cucumber, cubed
- 2 slices of melon, cubed
- Chili powder
- Juice from 2 lemons

Directions

1. Mix all of the fruits and serve them in plates or cups. In a separate dish prepare the chili powder by mixing it with the lemon juice.
2. Pour desired amount of chili lemon mixture over fruit and serve.

Diabetic Exchanges

- Fruit 1.1
- Vegetable 0.1

Nutritional Information

- Calories 70
- Total fat 0.5 g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 0 mg
- Total carbohydrate 17 g
- Dietary fiber 3 g
- Protein 1 g

Quesadilla de Frijoles Negros

Porciones: 8 • Tamaño por porción: ½ quesadilla

Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio y grasa
- ¼ de taza de tomate, picado
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- 1 lata pequeña de aceitunas negras, rebanadas
- 8 tortillas de maíz
- 4 onzas de queso rallado bajo en grasa¹
- 1 ramo de espinacas, use solamente las hojas
- 4 cucharadas de salsa

Intercambio Diabético

- Almidón 1½
- Grasa ½

Información Nutricional

- Calorías 200
- Carbohidratos 25 g
- Proteína 8 g
- Grasa 8 g
- Sodio 460 mg
- Colesterol 15 mg
- Fibra dietética 5 g

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Escurre y enjuague los frijoles.
3. En un tazón grande, aplaste los frijoles y agregue el tomate, cilantro, hojas de espinacas y aceitunas. Mezcle los ingredientes.
4. En una charola para el horno, ponga 4 tortillas. Agregue la mezcla, rocíe con un poco de queso y añada la salsa. Cubra con las tortillas restantes.
5. Coloque la charola en el horno y hornee por 10 a 12 minutos.
6. Corte en triángulos y sirva caliente.

1. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Black Bean Quesadilla

Serves: 8 • Serving size: ½ quesadilla

Ingredients

- 1 can low sodium, low-fat black beans
- ¼ cup chopped tomato
- 3 tablespoons chopped cilantro
- 1 small can sliced black olives
- 8 corn tortillas
- 4 ounces low-fat shredded cheese¹
- 1 bunch shredded spinach leaves
- 4 tablespoons salsa

Diabetic Exchanges

- Starch 1½
- Fat ½

Nutritional Information

- Calories 200
- Carbohydrates 25 g
- Protein 8 g
- Fat 8 g
- Sodium 460 mg
- Cholesterol 15 mg
- Fiber 5 g

Directions

1. Pre-heat oven to 350°.
2. Drain and rinse beans.
3. In a large bowl, mash beans and add tomato, cilantro, spinach and black olives. Mix.
4. On an ungreased cooking sheet, spread mixture over 4 tortillas and sprinkle with cheese and salsa. Top with remaining tortillas.
5. Place sheet in oven and bake for 10 to 12 minutes.
6. Cut into wedges and serve hot.

1. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods, instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).

Intercambio Diabético

- Almidón 2

Información Nutricional

- Calorías 111
- Grasa total 0.2 g
- Carbohidratos 29 g
- Fibra dietética 1.3 g
- Azúcares 12.5 g
- Proteína 0.7 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 13 mg

Diabetic Exchanges

- Starch 2

Nutritional Information

- Calories 111
- Total fat 0.2 g
- Carbohydrate 29 g
- Dietary fiber 1.3 g
- Sugars 12.5 g
- Protein 0.7 g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 13 mg



Agua de Tamarindo

El tamarindo puede ser amargo, pero se endulza al madurarse. Esta receta le muestra cómo cocinar el tamarindo para hacer agua de tamarindo fresca.

Porciones: 4 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 12 onzas de tamarindo
- 3 tazas de agua
- ¼ de taza de endulzante artificial¹

Preparación

1. Remueva la cáscara de los tamarindos y lávelos. Corte los tamarindos en medio de cada semilla.
2. Ponga el agua con el tamarindo a hervir en una olla mediana. Baje el fuego, y permita que hierva cubierta a fuego lento por 10-15 minutos. Remueva del fuego y deje que se enfríe. Déjela enfriar por la noche en el refrigerador.
3. Cuele el líquido, y deseche las semillas. Aplaste la pulpa y agregue una ¼ parte al líquido. Si gusta, agregue endulzante, revuelva y sirva con hielo.

¹. Use un endulzante bajo en calorías tal como Equal® o Splenda® en vez de azúcar. Reemplace una cucharadita de azúcar con media cucharadita de endulzante bajo en calorías.

Iced Tamarind

Tamarinds can be sour, but they get sweeter as they ripen. This recipe shows you how to cook the fruit to make fresh tamarind juice.

Serves: 4 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 12 ounces tamarind
- 3 cups water
- ¼ cup artificial sweetener¹

Directions

1. Remove the outside shell of the tamarinds, wash, and cut into pieces between the seeds.
2. Bring water and tamarind to a boil in a medium saucepan, then lower the heat, cover, and simmer for 10-15 minutes. Remove from heat and allow to cool. Refrigerate overnight.
3. Strain liquid, reserving liquid and pulp and discarding seeds. Mash pulp and stir ¼ of it into liquid. If you want, add sweetener and stir. Serve over ice.

¹. Use low calorie sweeteners (e.g. Equal® or Splenda®) instead of sugar. Use half a teaspoon (half of the little packet) of sweetener instead of 1 teaspoon of sugar.

Intercambio Diabético

- Fruta ½
- Leche ½

Información Nutricional

- Calorías 90
- Proteína 5 g
- Grasa total 0 g
- Colesterol 2 mg
- Sodio 64 mg
- Carbohidratos 17 g
- Fibra dietética 1 g
- Azúcares 15 g

Diabetic Exchanges

- Fruit ½
- Milk ½

Nutritional Information

- Calories 90
- Protein 5 g
- Total fat 0 g
- Cholesterol 2 mg
- Sodium 64 mg
- Carbohydrate 17 g
- Dietary fiber 1 g
- Sugars 15 g



Licuado de Plátano y Naranja

El licuado de plátano y naranja es una bebida perfecta para el verano. Esta receta tiene azúcares naturales, pero usted le puede añadir azúcar o endulzante artificial si lo desea.

Porciones: 8 • Tamaño por porción: 1 taza

Ingredientes

- 1½ tazas de plátano maduro, rebanado
- 1½ tazas de jugo de naranja, sin azúcar
- 4 tazas de leche sin grasa¹
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

1. Licue mitad de los ingredientes hasta que esté cremoso, luego licue la segunda parte.
2. Combine y sirva inmediatamente.

1. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

Banana Orange Smoothie

Banana orange champola is a great summer beverage. This recipe has all natural sugars, but you may add sugar or artificial sweetener if desired.

Serves: 8 • Serving size: 1 cup

Ingredients

- 1½ cups sliced ripe banana
- 1½ cups orange juice, no sugar added
- 4 cups fat-free milk¹
- ¼ teaspoon vanilla extract

Directions

1. Blend half of all ingredients until smooth and creamy, then blend second batch.
2. Combine and serve immediately.

1. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese, eggs cooked with no fat).





postres
dessert

Intercambio Diabético

- Carne ½
- Grasa ½
- Fruta 1
- Leche ½

Información Nutricional

- Calorías 146
- Grasa total 3.4 g
- Grasa saturada 1.1 g
- Proteína 8.1 g
- Carbohidratos 20.7 g
- Colesterol 135 mg
- Sodio 103 mg

Diabetic Exchanges

- Meat ½
- Fat ½
- Fruit 1
- Milk ½

Nutritional Information

- Calories 146
- Total fat 3.4 g
- Saturated fat 1.1 g
- Protein 8.1 g
- Carbohydrate 20.7 g
- Cholesterol 135 mg
- Sodium 103 mg



Flan de Caramelo

Porciones: 8 • Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

- 2/3 de tazas de azúcar
- 4 tazas de leche sin grasa¹
- 5 huevos
- 2 cucharaditas de vainilla
- Fresas o frambuesas frescas para adorno

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Caliente un sartén sobre fuego semi-alto y agregue ⅓ de taza de azúcar. Revuelva hasta que el azúcar se derrita y se convierta en miel y se dore. Nota- ¡el azúcar se puede quemar fácilmente!
3. Distribuya el azúcar en una bandeja de soufflé o tarta. Ponga al lado para que se enfríe.
4. En una olla, ponga a hervir la leche y lo que resta del azúcar y revuelva seguido. Remueva del fuego.
5. En un tazón, añada los huevos y la vainilla.
6. Agregue la leche al tazón y bata hasta que los huevos se revuelvan completamente.
7. Cuele la mezcla y agregue a la bandeja sobre la miel.
8. Para cocer a baño María², coloque la bandeja en el centro de una cacerola. Ponga la cacerola en el centro del horno. Añada dos pulgadas de agua caliente a la cacerola.
9. Cocine por una hora o hasta que esté totalmente cocido el flan. Para revisar si está cocido el flan, inserte un cuchillo en el centro del flan, si el cuchillo sale limpio, el flan está listo.
10. Remueva la bandeja del baño María y deje enfriar.
11. Refrigere por la noche, 8 horas.
12. Remueva el flan de la bandeja despegando los lados con un cuchillo. Coloque un plato para servir sobre el flan e invierta. Decore el flan con fresas o frambuesas y sirva.

1. Si usted tiene diabetes, es importante que consuma comidas bajas en grasa o libres de grasa, por ejemplo queso bajo en grasa o huevos cocinados sin manteca. El consumo de comidas bajas en grasa ayudan a controlar la azúcar de la sangre y mantener un peso saludable.

2. El baño en María consiste de colocar un recipiente adentro de otro más grande para que el contenido reciba un calor suave y constante. El recipiente más grande se llena con un poco de agua caliente y se coloca dentro del horno. Adentro de éste, se coloca la bandeja del flan.

Caramel Flan

Serves: 8 • Serving size: ½ cup

Ingredients

- 2/3 cups sugar
- 4 cups fat-free milk¹
- 5 eggs
- 2 teaspoons vanilla
- Fresh berries to garnish

Directions

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Heat skillet over medium-high heat and add ⅓ cup sugar. Stir until sugar melts into syrup and browns. Note, sugar can burn easily!
3. Distribute syrup into soufflé or pie dish evenly. Set aside to cool.
4. In a pot, bring remaining sugar and milk to a boil. Stirring occasionally. Remove from heat.
5. In a separate bowl, add eggs and vanilla.
6. Whisk heated milk and sugar into bowl. Continue whisking until eggs are completely dissolved.
7. Strain mixture into dish pouring over the syrup.
8. To bake in a bain-marie², place soufflé or pie dish in the center of a roasting pan. Place roasting pan in the center of the oven. Pour 2 inches of hot water into roasting pan.
9. Bake for one hour or until fully cooked. Insert a butter knife into the flan, remove, and if the knife is clean, the flan is ready.
10. Remove soufflé or pie dish from bain marie and cool on wire rack.
11. Refrigerate overnight (8 hours).
12. Remove the flan from soufflé or pie dish by loosening edges with a knife. Place serving dish over soufflé or pie dish and invert. Decorate with fresh berries and serve.

1. If you have diabetes, it is important to eat low-fat or non-fat foods, instead of high-fat foods (e.g. low-fat cheese; eggs cooked with no fat).

2. A bain-marie consists of baking a smaller dish inside a larger one. The content to be baked is placed in the small dish and the larger dish is filled with hot water. The bain-marie prevents the content in the smaller dish from rising above the boiling point of the water in the larger dish.

Intercambio Diabético

- Fruta 3
- Carne 1

Información Nutricional

- Calorías 187
- Grasa 0.3 g
- Grasa saturada 0.1 g
- Carbohidratos 43.8 g
- Fibra dietética 2 g
- Azúcares 35.5 g
- Proteína 5 g
- Colesterol 2 mg
- Sodio 69 mg

Diabetic Exchanges

- Fruit 3
- Meat 1

Nutritional Information

- Calories 187
- Fat 0.3 g
- Saturated fat 0.1 g
- Carbohydrate 43.8 g
- Dietary fiber 2 g
- Sugar 35.5 g
- Protein 5 g
- Cholesterol 2 mg
- Sodium 69 mg



Ensalada de Fruta con Yogur Helado

¡A su familia entera le gustará este postre delicioso y lleno de color!

Porciones: 8 • Tamaño por porción: $\frac{3}{4}$ de taza

Ingredientes

- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 manzana mediana, picada
- 1 ciruela mediana, cortada en rebanadas
- 1 naranja grande, pelada y cortada en rebanadas de $\frac{1}{4}$ pulgada de grosor
- 1 toronja grande, pelada y en secciones
- 1 plátano mediano, pelado y rebanado
- 1 cuarto de yogurt helado de sabor vainilla sin grasa

Preparación

1. En un tazón, bata la miel y jugo de limón.
2. Añada la fruta y mezcle. Sirva la fruta y agréguele una cucharada de yogurt helado. Puede añadir menta fresca para un olor y sabor delicioso.

Fruit Salad with Frozen Yogurt

Your whole family will love this colorful and tasty dessert!

Serving: 8 • Serving size: $\frac{3}{4}$ cup

Ingredients

- 3 tablespoons honey
- 3 tablespoons lemon juice
- 1 medium apple, cored and chopped
- 1 medium plum, pitted and sliced
- 1 large orange, peeled with a knife and sliced into $\frac{1}{4}$ -inch thick rounds
- 1 large grapefruit, peeled with a knife, and sectioned
- 1 medium banana, peeled and sliced
- 1 quart frozen nonfat vanilla yogurt

Directions

1. In a large bowl, whisk together the honey and lemon juice.
2. Stir in the fruit. Serve the fruit topped with a scoop of frozen yogurt. Add fresh mint leaves for a wonderful smell and color!

FRED HUTCHINSON
CANCER RESEARCH CENTER

A LIFE OF SCIENCE

© 2009 Fred Hutchinson Cancer Research Center - Version A



FRED HUTCHINSON
CANCER RESEARCH CENTER

A LIFE OF SCIENCE

© 2009 Fred Hutchinson Cancer Research Center - Version A